الفصل الرابع

إجراءات البحث

- منهج البحث
- عينة البحث
- الأدوات والأجهزة المستخدمة
- الدراسات الاستطلاعية
- مجالات البحث
- الدراسة الأساسية
- المعالجات الإحصائية

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي باستخدام (الأسلوب المسحي التحليلي) لتحليل المباريات الخاصة بالقياس القبلي والبعدي لعينة البحث باستخدام (برنامج الحاسب الآلى المصمم من قبل الباحثة) ، والمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة التجريبية باستخدام القياس (القبلي- البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً:عينة البحث :

عينة البحث الأساسية:

قامت الباحثة بتنفيذ الدراسة الأساسية على لاعبي فريق نادي سان مارك الرياضي لكرة السلة تحت (١٨ سنة) والمسجلين باتحاد كرة السلة و قوامهم (١٤ لاعباً) أربعة عشر لاعب وعلى عدد (٨) مباريات (٤) مباريات لإجراء القياس القبلي وتتمثل في مباريات الدور النهائي لفرق تحت ١٨ سنة ناشئين في كرة السلة للموسم الرياضي (٢٠٠١- ٢٠٠٢)،(٤) مباريات لإجراء القياس البعدي وتتمثل في مباريات دوري منطقة الاسكندريه للناشئين تحت (١٨) سنة للموسم (٢٠٠٢ – ٢٠٠٣).

جدول (٦) مباريات عينة القياس القبلي

سان مارك – الأولمبي	الاحد ٢٠٠٢/٢/٣	الساعه ٤
سموحة – سان مارك	الإثنين ٢٠٠٢/٢/٤	الساعه ٤
سان مارك – سبورتينج	الثلاثاء ٢٠٠٢/٢/٥	الساعه٤
الترام – سان مارك	الخميس ٢٠٠٢/٢/٧	الساعه ٧

جدول (٧) مباريات عينة القياس البعدي

الأولمبي – سان مارك	الإثنين ٢٠٠٢/١٠/٧	الساعه ٦
سبورتينج – سان مارك	الإثنين ٢٠٠٢/١٠/٢١	الساعه ٧,٣٠
سان مارك – سموحة	الإثنين ٢٠٠٢/١١/٤	الساعه ٦
الترام – سان مارك	الإثنين ٢٠٠٢/١١/١٨	الساعه ١٠

يوضح جدول رقم(٦)، وجدول رقم (٧) الفرق الممثلة لعينة المباريات الخاصة بالقياس القبلي والقياس البعدي ويشتملوا على مباريات فريق عينة البحث وأندية الأولمبي، سموحة، سبورتينج، والترام.

- وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية للأسباب التاليه:

أ – البرنامج التدريبي المقترح يتطلب التنفيذ على لاعبين لهم عمر تدريبي يسمح لهم بامتلاك الحد الأدنى المطلوب للقدرات البدنية والمهارات الأساسية، وخطط اللعب الخاصة بكرة السلة بدرجة عالية من الآلية والاتقان، كذلك العمر الزمني يسمح بمساعدة المدرب في التطبيق (كقياس النبض، والحد الأقصى للأداء على سبيل المثال).

ب – اقتناع مدرب النادي بأهمية البحث العلمي وإيجابيته وتعاونه تجاه تطبيق البرنامج المقترح.

ج – قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى على مباريات دورى منطقة الإسكندرية للناشئين تحت ١٨ سنة لموسم ٢٠٠٢-٢٠٠٣ تفادياً لمرور فترة زمنية طويلة بين القياس القبلى والقياس البعدى حتى لاتتغير خصائص العمر الزمنى والعمر التدريبى للاعبى عينة البحث.

ثالثاً :الأدوات والأجهزه المستخدمة :

أ- أدوات البحث:

١- كرات سلة.

٢- ساعة إيقاف.

٣- أقماع.

٤- استماره استطلاع راي الخبراء مرفق(٢) حول محتوى اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي ومدى مناسبتة لقياس ما وضع من أجله.

٥- اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي لعينة البحث الأساسية والمصمم من قبل الباحثة.

٦- استمارة استطلاع راي الخبراء مرفق (٣) حول المتغيرات الخاصة ببرنامج الحاسب الآلي المصمم من قبل الباحثة لقياس فاعلية الهجوم الخاطف في المباريات.

٧- برنامج الحاسب الآلى المصمم من قبل الباحثة لتحليل المباريات لقياس فاعلية الهجوم الخاطف.

ب- الأجهزه المستخدمة:

١- جهاز فيديو.

٢- كاميرة فيديو.

٣- تليفزيون.

٤- جهاز كمبيوتر محمل ببرنامج الحاسب الآلى المصمم من قبل الباحثة لتحليل المباريات بهدف قياس فاعلية الهجوم الخاطف.

رابعاً : الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بعمل ثلاث دراسات استطلاعية وكانت أهدافها كالتالي:

١. بناء اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي لناشئي كرة السلة تحت (١٨) سنة،وإجراء المعاملات العلمية له.

٢. الوصول للشكل النهائي لبرنامج الحاسب الآلي المقترح من قبل الباحثة لقياس فاعلية الهجوم الخاطف في مباريات كرة السلة،وإجراء المعاملات العلمية له.

٣. بناء البرنامج التدريبي المقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة في صورته النهائية،والتأكد من صلاحيته للتطبيق،الوصول للهدف المطلوب.

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- **هدف الدراسة :**

١. بناء اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي لناشئي كرة السلة تحت (١٨) سنة وقد قامت الباحثة بوضع تصور لكل من (الأداءات الموقفية للمهارات المركبه داخل الاختبار، وتحديد كل من زمن الأداء وزمن الراحة،وأيضا كيفية توجيه اللاعب للأداء في ضوء نظام الطاقة اللاكتيكي وهذا

النظام المناسب لتحمل سرعة الأداء الهجومي (عن طريق النبض الخاص بنظام الطاقة اللاكتيكي كمصدر إنتاج الطاقة لتحمل سرعة الأداء الهجـــومي)، مـــع تحديد شروط الأداء، وكيفية تقييم مستوى الأداء).

٢. إجراء المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات) للتاكد من صلاحيته لقياس ما وضع من أجله.

- **عينة الدراسة الاستطلاعية**

عينة اختيرت من لاعبي فريق نادي سموحة الرياضي لكـــرة الســـلة تحـــت (١٨) ســـنة والمسجلين في الفريق ويشاركوا بالفعل في المباريات الرسمية للنادي وقوامها (١٣ لاعب)

- **إجراءات الدراسة:**

١. تم تحديد شكل الاختبار وطريقة أداءه في ضوء المحددات السابقة عن طريـــق (استماره استطلاع رأي الخبراء مرفق٢) ثم عرضها على الخبراء (مرفق١) في المدة (من ٢٠٠١/١٠/١٠ إلى ٢٠٠١/١١/٢٥) (وهـــي تمثـــل صـــدق الاختبار) .

٢. قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة للاختبار طبقاً لنتيجة استمارة استطلاع رأي الخبراء.

٣. تم الوصول إلى الشكل النهـــائي للاختبـــار، وتطبيقـــه للتأكـــد مـــن إمكانيـــة الأداء،وتحديد زمن العمل والراحة المناسبين للوصول للنبض المطلوب (النبض الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك).

٤. تم إجراء معامل الثبات بطريقة إجراء الاختبار وإعادة تطبيقه بعد أسبوع فـــي يومي"١: ٢٠٠١/١٢/٩ "،وذلك على ملعب نادي سموحة الرياضي .

- **نتائج الدراسة:**

تم الوصول إلى الشكل النهائي للاختبار وهو كما يلي :

الجزء الأول من الاختبار:

١. يقف اللاعب أسفل السلة ويقوم بقذف الكرة لنفسه في لوحة الهدف.

٢. يقوم اللاعب بالمتابعة (متابعة دفاعية) و المحاورة كما بالرسم.

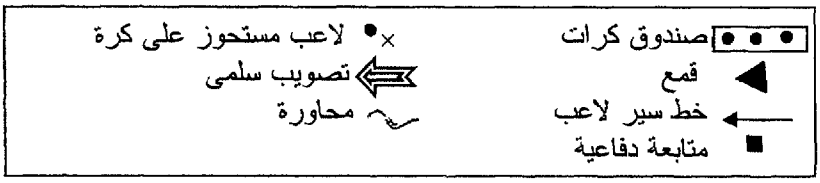
٣. يؤدي اللاعب تصويب سلمي على أن يقوم بالتصويب من المنتصف بين الأقمـــاع الموضحه بالرسم.

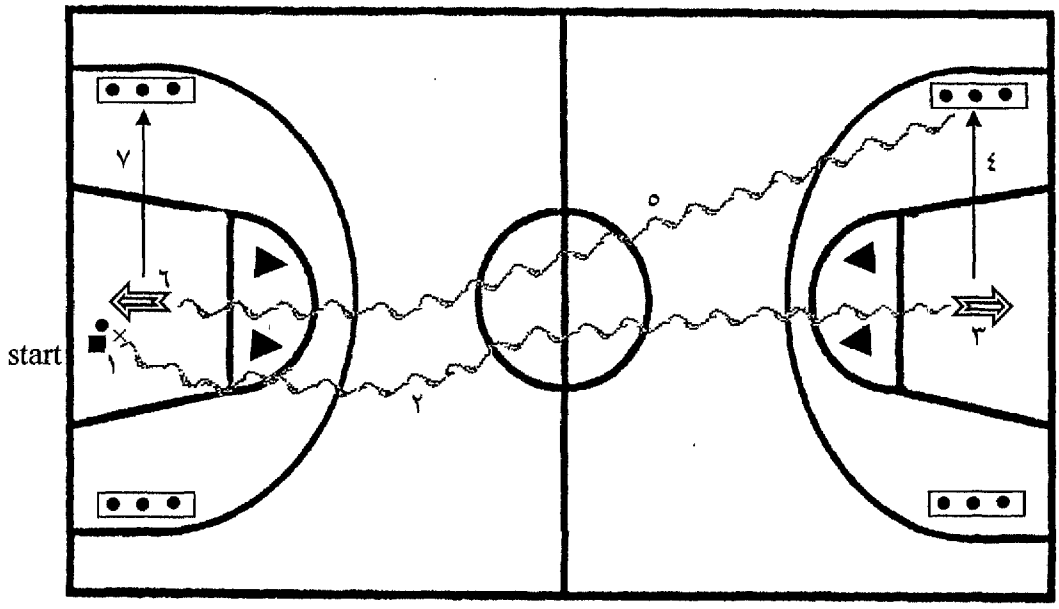
٤. يترك اللاعب الكرة ويقوم بالجري جهة أحد الصناديق الموضحه بالرسم لالتقـــاط الكرة والرجوع محاورة ثم تصويب سلمي من المنتصف بين الأقماع فـــي الجهـــة المقابلة.

٥. يترك اللاعب الكرة ويلتقط الكرة من الصندوق جهة اليسار ويكرر الأداء على أن يكون التقاط الكرة بالتبادل (٢ تكرار يسار ثم ٢ تكرار يمين وهكذا)

زمن الأداء = ٦٠ ثانية

فترة الراحة: ١٢٠ ثانية.





شكل (١) طريقة الأداء في الجزء الأول من الاختبار

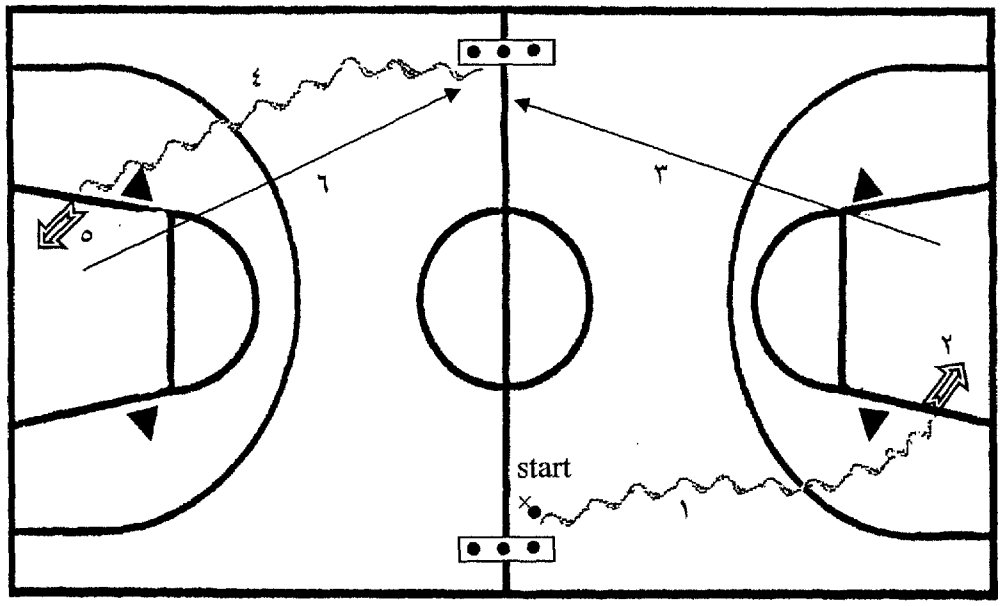
تقييم اللاعب:

- **حساب الأهداف المسجلة:** يحتسب للاعب عدد الأهداف المسجلة في التكرارات المؤداة.
- **حساب التكرار:** يحتسب تكرار في كل مرة يصل فيها اللاعب إلى الهدف، مع مراعاة مكان نهاية الأداء في نهاية ال٦٠ ثانية ويحتسب لأقرب مكان طبقاً للمسافات المقسمة على الملعب (١/٤، ١/٢، ٣/٤ ملعب).

الجزء الثاني من الاختبار:

١. يقف اللاعب عند خط المنتصف بجانب أحد الصناديق الموضحه بالرسم.
٢. يقوم اللاعب بالمحاورة في اتجاه السلة وعمل تصويب سلمي من الجانب وبعد القمع كما بالرسم (يمين)
٣. يترك اللاعب الكرة ويقوم بالجري بأقصى سرعة للوصول إلى للصندوق في الجهة المقابلة ويلتقط كرة من الصندوق ويكرر ما سبق.
٤. يقوم اللاعب بالرجوع من نفس الجهة ليكرر الأداء الذي سبق شرحه في (٣،٢) من الجهة الآخرى (يسار).

زمن الأداء = ٦٠ ثانية.



شكل (٢) طريقة الأداء في الجزء الثاني من الاختبار

تقييم اللاعب:

- **حساب الأهداف المسجلة :** يحتسب للاعب عدد الأهداف المسجلة في التكرارات المؤداة.

- **طريقة حساب التكرار:** يحتسب تكرار في كل مرة يصل فيها اللاعب إلى الهدف، مع مراعاة مكان نهاية الأداء في نهاية ال٦٠ ثانية ويحتسب لأقرب مكان طبقاً للمسافات المقسمه على الملعب (٤/١، ٢/١، ٤/٣، ملعب).

ملحوظه: المتابعة الدفاعية تؤدى مرة واحدة فقط في بداية الاختبار، يتم إلغاء المحاولة عند حدوث أي مخالفة من اللاعب، تم تحديد زمن العمل بحيث يتراوح نبض اللاعبين بعد المجهود مباشرة بين (١٧٠ إلى ١٩٠) نبضة في الدقيقه.

كما تم تحديد زمن الراحة بحيث يتراوح نبض اللاعبين (بين ال١٢٠ إلى ١٤٠ نبضة في الدقيقه)، وذلك لضمان أن نظام إنتاج الطاقة الذي استخدمه اللاعبون أثناء الأداء هو النظام اللاكتيكي (الخاص بتحمل السرعة).

١- قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية لاختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة(الصدق و الثبات)،عن طريق خبير إحصائي،وكانت النتيجة كما يلي :

أولاً : صدق اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي :

- استخدمت الباحثة لإيجاد الصدق طريقة صدق المحكمين وقد قامت بعرض استمارة استطلاع رأى الخبراء يضم الشكل المبدئي المقترح للاختبار(مرفق٢) على الخبراء والمدربين في المجال (مرفق ١) وصياغتها وتعديلها مرة آخرى طبقاً لما تم التوصل إليه من آراء الخبراء (هذا ما يطلق عليه صدق المحكمين أو المحتوى).

- كما قامت الباحثة بتجربة الاختبار للاختبار للتأكد من إمكانية التطبيق في الاتجاه المطلوب

ثانياً : ثبات اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي :

تم إيجاد ثبات اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي بطريقة الاختبار وإعادته بعد أسبوع وقد كانت قيمة معامل الارتباط بين نتائج القياس الأول والثاني كما يلي :

جدول (٩) قيمة معامل الارتباط لاختبار تحمل سرعة الأداء

الجزء الأول من الاختبار		الجزء الثاني من الاختبار	
قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين القياس الاول و القياس الثاني الخاص بالتكرار في الجزء الأول من الاختبار	قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين القياس الاول و القياس الثاني الخاص بالأهداف في الجزء الأول من الاختبار	قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين القياس الاول و القياس الثاني الخاص بالتكرار في الجزء الثاني من الاختبار	قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين القياس الاول و القياس الثاني الخاص بالأهداف في الجزءالثاني من الاختبار
القيمة = ٠,٩٦٧**	القيمة = ٠,٩٥٩**	القيمة = ٠,٩٦٤**	القيمة = ٠,٨٨٢**

** دال عند ١%

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- **هدف الدراسة :**

١. الوصول للشكل النهائي لبرنامج الحاسب الآلي المقترح من قبل الباحثة لقياس فاعلية الهجوم الخاطف في مباريات كرة السلة من حيث

- لغة الكتابة (Access (Microsoft) ، visual basic ٦ ، crystal reports٧

- (تحديد المتغيرات الخاصة بالبرنامج و التي تتمثل في البيانات (Data) المدخلة و التي تساعد على حساب درجة الفاعلية للهجوم الخاطف) وهي:

- تحديد طريقة تقسيم الملعب إلى مناطق للاستدلال على المسافة المقطوعة من الفريق أثناء أداء هجمة واحدة للهجوم الخاطف وذلك عن طريق (حساب المسافة بين منطقة بداية الهجوم الخاطف ومنطقة النهاية له).

- تحديد الحالات التي ينتهي بها أي هجوم خاطف في مباريات كرة السلة وترتيبها طبقاً لدرجة فعاليتها.

- الوصول للشكل النهائي للمعادلة التي يمكن من خلالها تقييم أو حساب درجة الفاعلية للهجمة بطريقة موضوعيه من خلال البيانات المدخلة.

- الوصول للشكل النهائي لطريقة إدخال البيانات.

- تحديد الإستمارات المستخرجة من البرنامج مع تحديد الهدف منها.

- تجربة مبدئية للبرنامج.

٢. إجراء المعاملات العلمية للبرنامج (الصدق، الثبات) للتاكد من صلاحيته للاستخدام.

- **إجراءات الدراسة:**

١. قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي باستخدام (الأسلوب المسحي التحليلي) لتحليل المباراة الخاصة بتقنين برنامج الحاسب الآلي لقياس فاعلية الهجوم الخاطف من خلال المباريات اي إجراء المعاملات العلمية لها.

٢. قامت الباحثة بأخذ آراء (١٦) خبير من خبراء ومدربين كرة السلة (مرفق١)، حول برنامج الحاسب الآلي المصمم من قبل الباحثة ومدى صلاحيته في قياس ما وضع من أجله عن طريق استماره استطلاع (مرفق٣) و تشمل التصور المبدئي لبرنامج الحاسب الآلي للوقوف

على الصورة النهائية للبرنامج في المدة (من ٢٠٠١/١٠/١٠ إلى ٢٠٠١/١١/٢٥) وتمثل صدق البرنامج.

٣. قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة للبرنامج طبقاً لنتيجة استطلاع رأي الخبراء والوصول للصورة النهائية للبرنامج، وتصميم البرنامج وذلك بالإستعانه بمبرمج حاسب آلي (مرفق١) وتجربته تجربة مبدئية للتاكد من صلاحيته للاستخدام في المدة من (٢٠٠١/١٢/١الى ٢٠٠٢/١/٣٠) .

٤. تم تقنين برنامج الحاسب الآلي (إجراء معامل الثبات) على مباراة مسجلة بالفيديو من قبل الباحثة بهدف إجراء معامل الارتباط الخاص بالبرنامج (الثبات) وهي مباراة رسمية في الدور النهائي لفرق ناشئي تحت(١٨) سنة في كرة السلة للموسم الرياضي (٢٠٠١-٢٠٠٢) بين فريقي سبورتينج والاتحاد و التي أقيمت يوم الخميس (٢٠٠٢/٢/٧) ،وذلك في يومي "١٠ ، ١٨ /٢/٢٠٠٢ ".

نتائج الدراسة:

١. تم الوصول إلى الشكل النهائي لبرنامج الحاسب الآلي وهو كما يلي :

أولاً: المدخلات وأكواد إدخالها:

ويتم إدخالها عن طريق القائم على إدخال البيانات بداية من إدخال كود مكان بداية الهجمة، حيث تبدأ الساعه الذاتية للحاسب الآلي في حساب زمن الهجمة،ثم إدخال أكواد المتغيرات الحادثه في الهجمة،ونهاية بإدخال كود مكان نهاية الهجمة والذي يتوقف معه حساب الزمن للهجمة بطريقة آلية.

جدول (١٠) أكواد المتغيرات الخاصة ببرنامج الحاسب الآلي

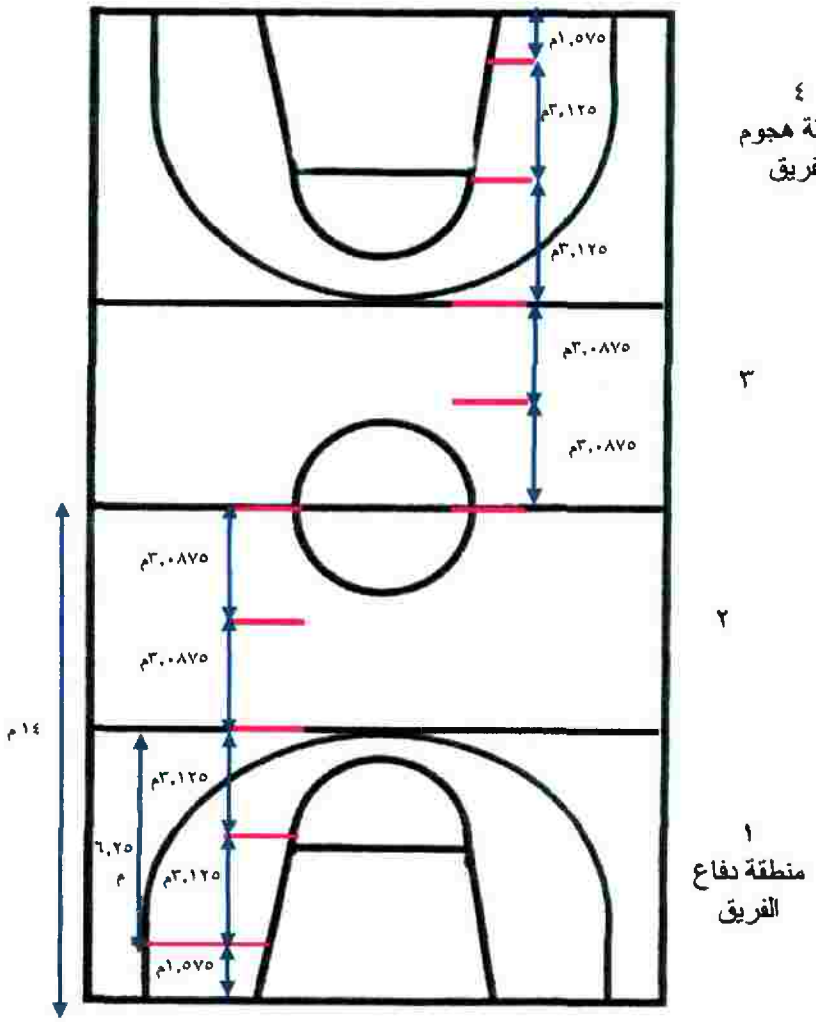
المتغيرات	الأكواد
تمريرة من فوق الكتف	٤
تمريرة صدرية	٥
تمريرة مرتدة	٦
تمريرة من فوق الكتف	٧
محاورة	٨
تصويب ناجح	٩
تصويب ناجح يستوجب رميه حرة إضافيه	١٠
تصويب فاشل	١١
تصويب فاشل يستوجب رميات حرة	١٠٢
مخالفة	١٣
خطأ مدافع	١٤
خطأ مهاجم	١٥

ثانياً: حالات نهاية الهجوم الخاطف ودرجات فعاليتها :

جدول (١١) درجات الفاعلية الخاصة بحالات نهاية الهجوم الخاطف

حالات نهاية الهجوم الخاطف	درجة الفاعلية لكل حالة
إصابة هدف	٧
إصابة هدف مع ارتكاب المدافع خطأ يستوجب رميه إضافيه	٦
عدم إصابة الهدف مع ارتكاب المدافع هدف يستوجب رميات حرة	٥
خطأ على المدافع لا يستوجب رميات	٤
تصويب فاشل	٣
مخالفة او متغير فاشل	٢
خطأ على المهاجم	١

ثالثاً: كيفية تقسيم الملعب وحساب مسافة الهجوم الخاطف :



شكل(٣) كيفية تقسيم المسافات على الملعب

المسافات التي يمكن حدوثها في الهجوم الخاطف :

تحتسب المسافات من منتصف منطقة بداية الهجوم إلى منتصف منطقة نهاية الهجوم (وهو ما أقره الخبير الإحصائي وهي كالتالي :

بداية هجوم في المنطقة(١) ونهاية الهجوم في المنطقة(٢) :

المسافة = ٣,١٢٥ +٣,٠٨٧٥ = ٦,٢١٢٥

بداية هجوم في المنطقة (١) ونهاية الهجوم في المنطقة (٣) :

المسافة = ٣,١٢٥ +٣,٠٨٧٥+ ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ = ١٢,٣٨٧٥

بداية الهجوم في المنطقة (١) ونهاية الهجوم في المنطقة (٤) بدون تصويب :

المسافة= ٣,١٢٥ +٣,٠٨٧٥+ ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,١٢٥ = ١٨,٦

بداية الهجوم في المنطقة (١) ونهاية الهجوم في المنطقة (٤) بالتصويب :

المســــــــافة= ٣,١٢٥ +٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,١٢٥ +٣,١٢٥ = ٢١,٧٢٥

بداية الهجوم في المنطقة (٢) ونهايةالهجوم في المنطقة (٣) :

المسافة = ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ = ٦,١٧٥

بداية الهجوم في المنطقة (٢) ونهاية الهجوم في المنطقة (٤) بدون تصويب :

المسافة = ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,١٢٥ = ١٢,٣٨٧٥

بداية الهجوم في المنطقة (٢) ونهاية الهجوم في المنطقة (٤) بالتصويب :

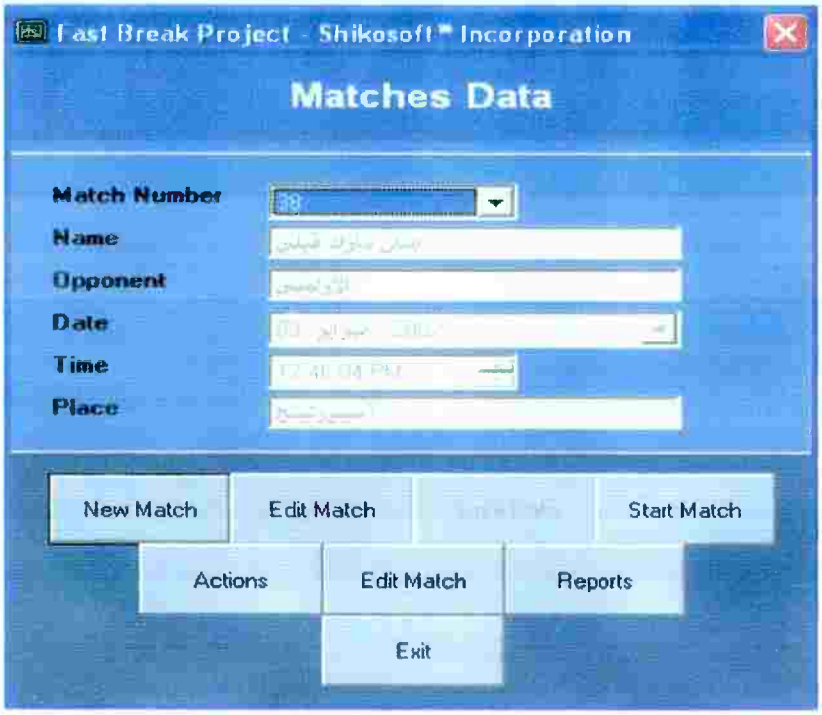
المسافة = ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,٠٨٧٥ + ٣,١٢٥ + ٣,١٢٥ = ١٥,٥١٢٥

بداية الهجوم في المنطقة (٣) ونهاية الهجوم في المنطقة (٤) بدون تصويب :

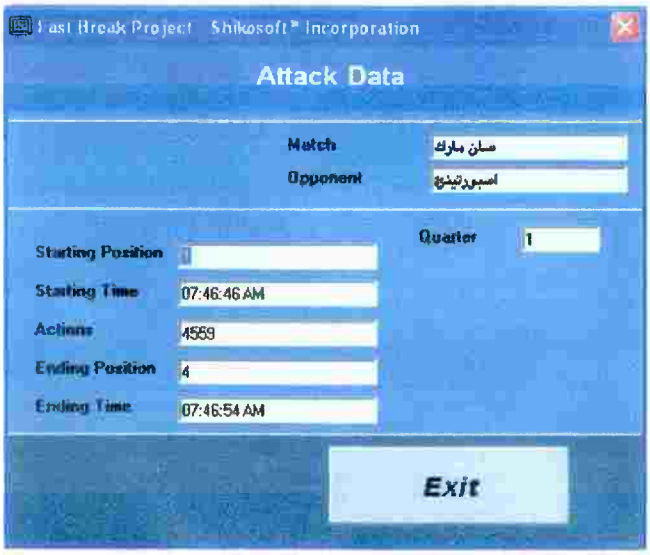
المسافة = ٣,٠٨٧٥ + ٣,١٢٥ = ٦,٢١٢٥

بداية الهجوم في المنطقة (٣) ونهاية الهجوم في المنطقة (٤) بالتصويب :

المسافة = ٣,٠٨٧٥ + ٣,١٢٥ + ٣,١٢٥ = ٩,٣٣٧٥



شكل(٤) شكل النافذه الرئيسية للبرنامج



شكل (٥) النافذه الخاصة بإدخال البيانات

شكل(٦) شكل النافذه الخاصة بإستخراج إستمارات النتائج

رابعاً : معادلة حساب الفاعلية :

للوصول إلى حساب المعادلة النهائية لحساب فاعلية الهجمة الخاطفة لابد من استخراج سرعة أداء الهجوم الخاطف من المعادلة :

$$\text{سرعة أداء الهجوم (هجمة واحدة)} = \frac{\text{مسافة الأداء (المسافة المقطوعة في أداء الهجوم الخاطف)}}{\text{(زمن أداء الهجمة الخاطفة)}}$$

$$\text{فاعلية الهجوم الخاطف (هجمة واحدة)} = \frac{\text{سرعة الأداء} \times \text{درجة حالة نهاية الهجمة}}{\text{عدد المتغيرات الحادثه في الهجمة}}$$

ملحوظه:

- يقوم الحاسب الآلي بالتعرف على المتغيرات المدخلة، ومكان بداية ونهاية الهجوم مع حساب المسافة المقطوعة في الهجمة الخاطفة، حساب زمن الأداء للهجمة الخاطفة، سرعة أداء الهجمة الخاطفة، وتحديد درجة الفاعلية الخاصة بحالة نهاية

الهجوم،مع حساب درجة الفاعلية لكل هجمة من الهجمات المدخلة للهجوم الخاطف عن طريق المعادلة المقترحة، وإستخراج التقارير الخاصة بالأشـــواط و المبـــاراة (مرفق٤) بطريقة ذاتية بمجرد الانتهاء من إدخال البيانات .

- تحسب فاعلية الهجوم الخاطف في كل شوط عن طريق حساب متوسط درجـــات الفاعلية للهجمات الخاطفة للشوط .

- تحتسب فاعلية الهجوم الخاطف في المباراة عن طريق حساب متوســـط درجـــات الفاعلية للأشواط الأربع .

خامساً: تحديد الإستمارات المستخرجة:

١. تم تحديد الإستمارات المستخرجة من البرنامج وتصميم الشكل النهائي لها مرفق(٤).

٢. قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية لبرنامج الحاسب الآلي(الصدق والثبات) عـــن طريق خبير إحصائي، وكانت النتيجة كما يلي :

صدق برنامج الحاسب الآلي الهجومي :

- قامت الباحثة بعرض استبيان يضـــم الشـــكل المبـــدئي المقتـــرح لبرنـــامج الحاســـب الآلي(مرفق٣) على الخبراء و المدربين في المجال وصياغتها وتعديلها مـــرة آخـــرى طبقاً لما تم التوصل إليه من آراء الخبراء (هذا ما يطلق عليـــه صـــدق المحكمـــين أو المحتوى).

- قامت الباحثة بإجراء تجربة مبدئية للبرنامج للتأكد من إمكانية التطبيق وتحقيق الهـــدف المطلوب (قياس فاعلية الهجوم الخاطف).

ثانياً : ثبات برنامج الحاسب الآلي الخاص بحساب فاعلية الهجوم الخاطف :

تم إيجاد ثبات برنامج الحاسب الآلي بطريقة التطبيق وإعادته بعد أسبوع وقد كانت قيمـــة معامل الارتباط بين نتائج القياس الأول والثاني كما يلي :

جدول (١٢) قيمة معامل الارتباط للمتغيرات الخاصة ببرنامج الحاسب الآلي

معامل الارتباط لعدد المتغيرات داخل الهجمة	معامل الارتباط لدرجة فاعلية نهاية الهجمة	معامل الارتباط لزمن الهجوم	معامل الارتباط للمسافة المقطوعة في الهجوم	معامل الارتباط لسرعة الهجوم	معامل الارتباط بالنسبة لدرجة فاعلية الهجوم	معامل الارتباط الخاص بالمتغيرات الحادثه في الهجوم (تصويب، محاورة، تمرير،مخالفات، أخطاء)
القيمة = ١,٠٠٠**	القيمة = ١,٠٠٠**	القيمة = ٠,٨٣٩**	القيمة = ١,٠٠٠**	القيمة = ٠,٥٣٧**	القيمة = ٠,٩٠٦**	القيمة = ١,٠٠٠**

** دال عند ١%

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

- **هدف الدراسة :**

١- بناء البرنامج التدريبي المقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة في صورته النهائية.

٢- التأكد من ملائمة البرنامج التدريبي المقترح لتنمية تحمل سرعة الأداء الهجومي وإمكانية تطبيقه على عينة البحث من حيث :

- طبيعة المرحلة السنية الخاصة بعينة البحث الأساسية .
- الإمكانات المتاحة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من إمكانات مادية وبشرية.
- الفترة الزمنية المتاحه لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- التقسيم الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي المقترح.

- محتوى البرنامج التدريبي المقترح ارتباطاً بالنسبة الزمنية الخاصة بكل جزء من أجزاء المحتوى(المحددة طبقاً لنتائج تحليل المباريات الخاصة بالقياس القبلي للبحث الأساسي والتي تظهر نقاط القوى و الضعف الخاصة بعينة البحث الأساسية).
- مناسبة التدريبات المدمجة بما يتوافق مع طبيعة أداء الهجوم الخاطف (تدريبات لها هدف بدني مهاري في أن واحد).
- تحديد دورات الحمل داخل البرنامج ومدى مناسبتها للمرحلة السنية الخاصة بعينة البحث الأساسية.
- تحديد المحتوى الخاص بنظم إنتاج الطاقة والتقسيم الزمني الخاص بها في البرنامج المقترح بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الممارس (كرة السلة).
- مدى ملاءمة الطريقة المتبعة لتقنين الأحمال داخل البرنامج التدريبي من حيث (فترة العمل والراحة، وكيفية تحديد درجة الحمل ارتباطاً بالشده والحجم، وكيفية التحكم في الحمل أو توجيهه في اتجاه نظام إنتاج طاقة معين عن طريق النبض).
- مدى ملاءمة طرق التدريب المستخدمة لتحقيق الأهداف المراد تحقيقها من خلال للبرنامج التدريبي المقترح.

الإجراءات المتبعة في الدراسة الاستطلاعية:

١- قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبي المقترح في المدة (من ٤/١ إلى ٢٠٠٢/٦/١).

٢- تم عرض البرنامج التدريبي المقترح على الخبراء (مرفق١) في الفترة (من ٦/٥ إلى ٢٠٠٢/٦/١٥) للتأكد من ملائمته لتحقيق الأهداف التي وضع من أجلها البرنامج.

٣- تم التوصل للشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح (برنامج تحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة).

٤- تم إجراء تجربة مبدئية لأحد وحدات البرنامج التدريبي المقترح يوم (٢٠٠٢/٦/٢٠) إمكانية تطبيقه على عينة البحث الأساسية.

٥- قامت الباحثة بعرض البرنامج التدريبي المقترح على تطبيق وحدة تدريبية للتأكد من إمكانية التطبيق والوقوف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة أثناء التطبيق.

- **نتائج الدراسة:**

تم الوصول إلى الشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح وهو كما يلي :

- **الهدف العام للبرنامج التدريبي المقترح:**

تحسين مستوى تحمل سرعة الأداء الهجومي لدى لاعبي عينة البحث الأساسية بهدف زيادة فاعلية آدائهم للهجوم الخاطف في المباريات.

- **الأهداف الفرعيه الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح:**

تخطيط مقترح للتقسيم الزمني وتقسيم المحتوى داخل البرنامج التدريبي المقترح عن طريق دمج النسبة الزمنية الخاصة بالإعداد البدني والنسبة الزمنية للإعداد المهاري داخل كل من (فترة الإعداد الخاص، وفترة ما قبل المنافسة) للاستفادة من مجموع النسبتين لتنمية المحتوى البدني المهاري بصورة مدمجه، فيكون الشكل العام للنسب المئوية الخاصة بمحتوى الإعداد كما يلي:(نسبة زمنية للإعداد البدني الذي لابد وأن يتم التدريب عليه بصورة منفصله عن المهاري وتدمج النسبة الزمنية المتبقيه من زمن البدني مع النسبة المخصصه للمهاري وتصبح نسبة خاصة بالإعداد البدني المهاري معاً، وتخصص نسبة زمنية للإعداد الخططي)، مما يساعد على الإقتصاد في الجهد والوقت المتاح لنسبة كل من البدني والمهاري على حده.

وفيما يلي عرض للصورة النهائية للبرنامج التدريبي المقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقاً للاستكشاف الذي تم تطبيقه في القياس القبلي لعينة البحث الأساسية على فاعلية الهجوم الخاطف:

الزمن الكلي لمرحلة الإعداد:

استغرقت مرحلة الإعداد فترة زمنية (٣) شهور بواقع (٥٧٦٠) دقيقه (الخاصة بمرحلة الإعداد والتي تحتوي على " فترة إعداد عام، فترة إعداد خاص، فترة ما قبل المنافسة)

وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في فترة الإعداد الخاص، وفترة ما قبل المنافسة بواقع (٢) شهر وبزمن قدره (١٩٢٠ دقيقة) لكل شهر مضافاً إليه زمن المباريات التجريبية فى نهاية الوحدة التدريبية ويساوى (٢٠ دقيقة ×٤) للشهر الأول و(٣٠ دقيقة ×٤) للشهر الثانى وفي الجزء الزمني المخصص للإعداد البدني المهاري الهجومي و الإعداد الخططي الهجومي الخاص بالهجوم الخاطف فقط.

الزمن = شهر واحد (بواقع (٤) اسابيع)

عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٤ وحدات تدريبية

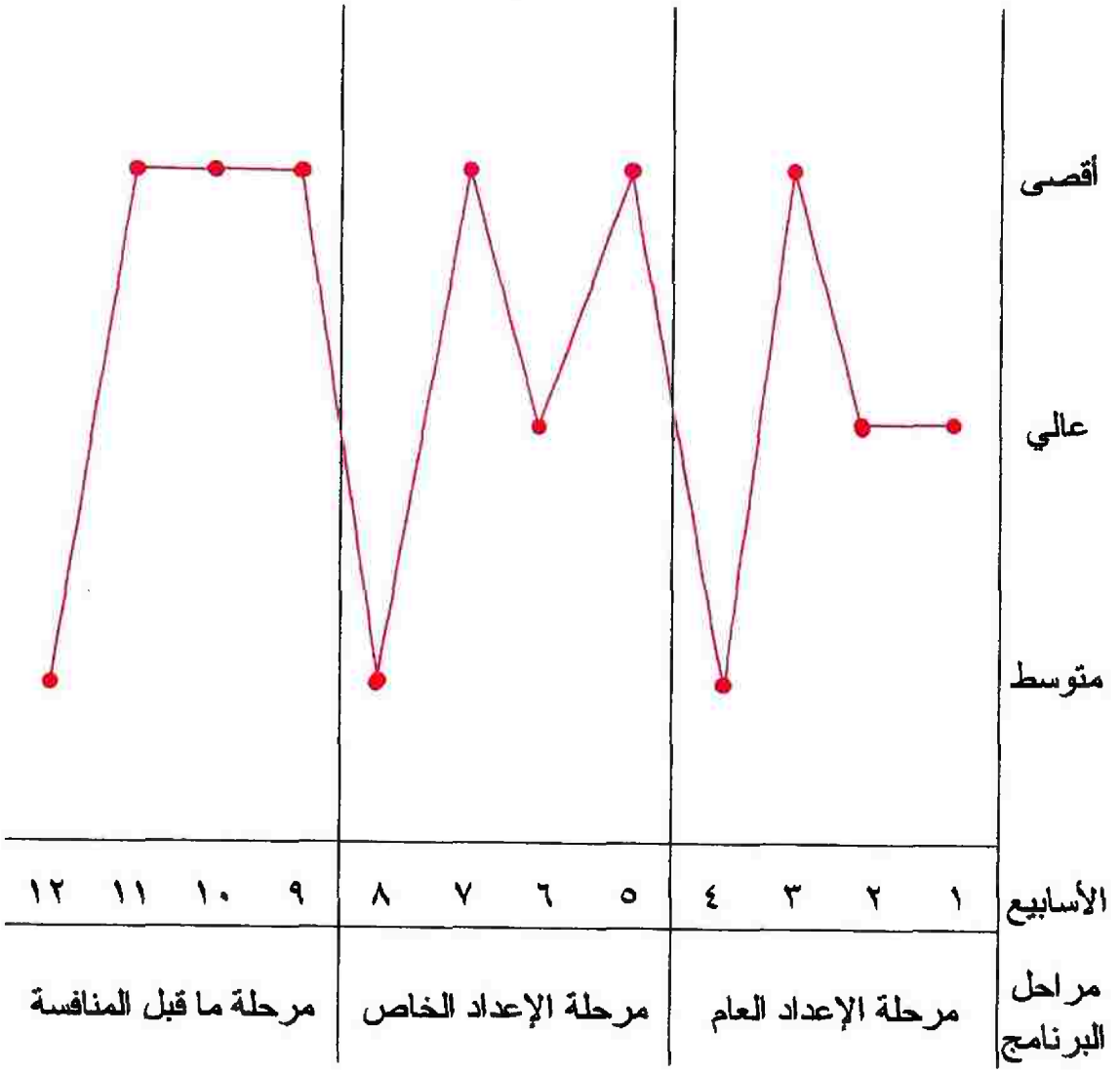
عدد الوحدات التدريبية في الشهر = ١٦ وحدة تدريبية

زمن الوحدة التدريبية =١٢٠ دقيقه

مجموع زمن الوحدات التدريبية للأسبوع = ١٢٠ × ٤ = ٤٨٠ دقيقه

الزمن الكلي للفترة = ٤٨٠ × ٤ = ١٩٢٠ دقيقه

ملحوظة: زمن المباريات غير مضاف فى جميع نسب البرنامج التدريبى



شكل (٧) ديناميكية تشكيل حمل التدريب داخل دورات الحمل للبرنامج التدريبي ككل:

تم تشكيل ديناميكية الحمل للدورات المتوسطة (الأسابيع داخل الأشهر) والصغرى (الوحدات داخل الأسابيع) بنسبة ٣:١ وكما يلي:

حمل الشهر الأقصى = ٣ أسابع قصوى + ١ اسبوع متوسط

حمل الشهر العالي = ٢ أسبوع أقصى + ١ أسبوع عالي + ١ أسبوع متوسط

حمل الشهر المتوسط = ١ أسبوع أقصى + ٢ أسبوع عالي + ١ أسبوع متوسط

حمل الإسبوع الأقصى = ٣ وحدات قصوى + ١ اسبوع متوسط

حمل الإسبوع العالي = ٢ وحدات قصوى + ١ وحدة عالية + ١ وحدة متوسطة

حمل الإسبوع المتوسط = ١ وحدة قصوى + ٢ وحدة عالية + ١وحدة متوسط

درجات الحمل الخاصة بتدريبات تحمل سرعة الأداء (نظام الطاقة المشترك)

درجة الحمل الأقصى

- شدة ٩٥:٨٥% من أقصى تكرار أداء داخل زمن تحمل سرعة الأداء

درجة الحمل العالى

- شدة ٨٤:٧٥% من أقصى تكرار أداء داخل زمن تحمل سرعة الأداء

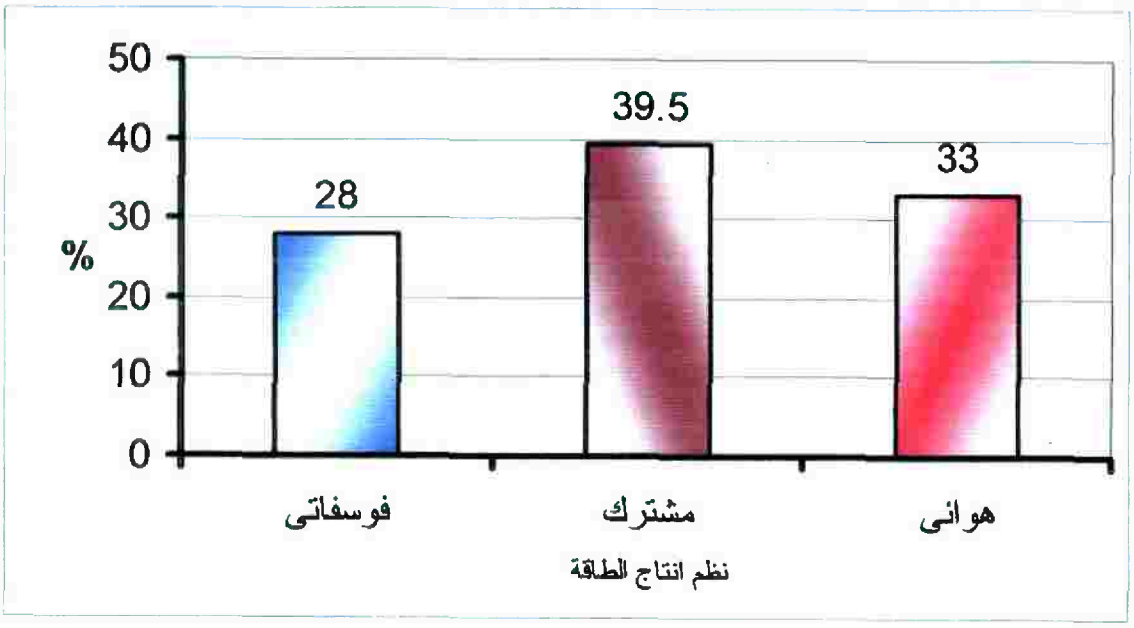
درجة الحمل المتوسط

- شدة ٧٤:٦٥% من أقصى تكرار أداء داخل زمن تحمل سرعة الأداء

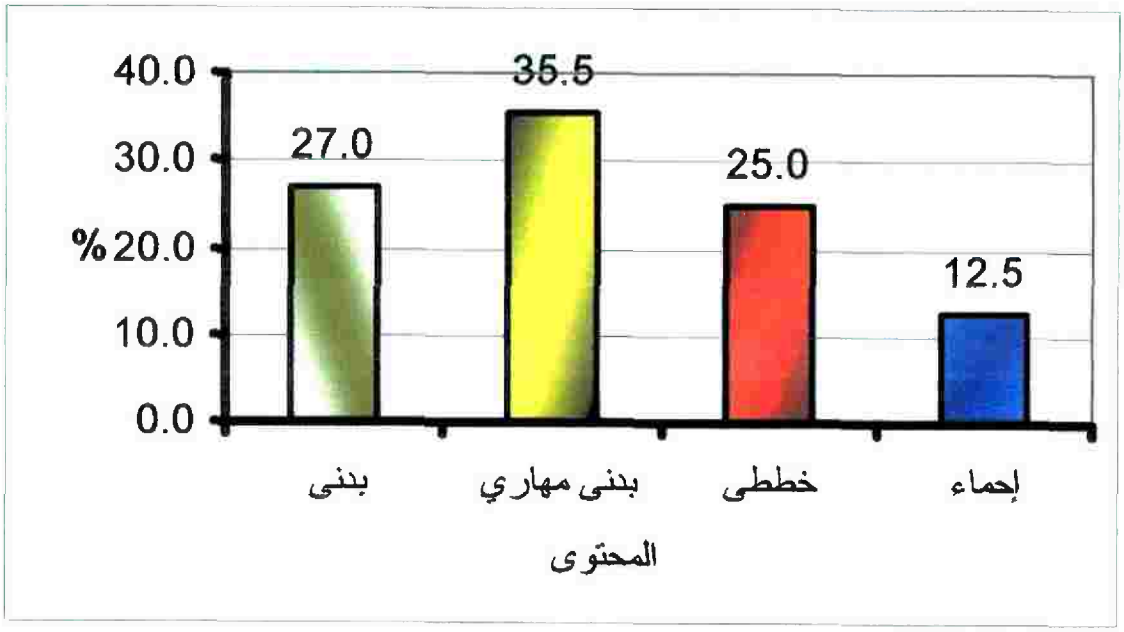
بحيث يتراوح النبض في جميع درجات الحمل من ١٨٠ ن/ق إلى ١٩٠ ن/ق

ملحوظه:

- تم تثبيت زمن العمل (٦٠ث) والارتقاء بالحمل عن طريق تقليل زمن الراحة
- إجراء قياس جديد للحد الأقصى للاعبي عينة الدراسة كل ٤ أسابيع لتحديد شدة الحمل الجديده نتيجة لتحسن مستوى اللاعبين .
- جميع النسب الزمنية المذكورة في البرنامج التدريبي المقترح نسب تقريبيه.
- تم طرح زمن الإحماء والبدني فيما عدا التحمل الدوري التنفسي من الزمن الكلي للإعداد البدني لأنهم غير مؤثرين فسيولوجياً على أي نظام.
- قامت الباحثة بمراعاة تشكيل الحمل لباقى أجزاء الوحدة بحيث يتم تحديد الدرجات المختلفة للحمل داخل كل اتجاه من اتجاهات نظم إنتاج الطاقة بنفس الطريقة المتبعة لنظام الطاقة المشترك.

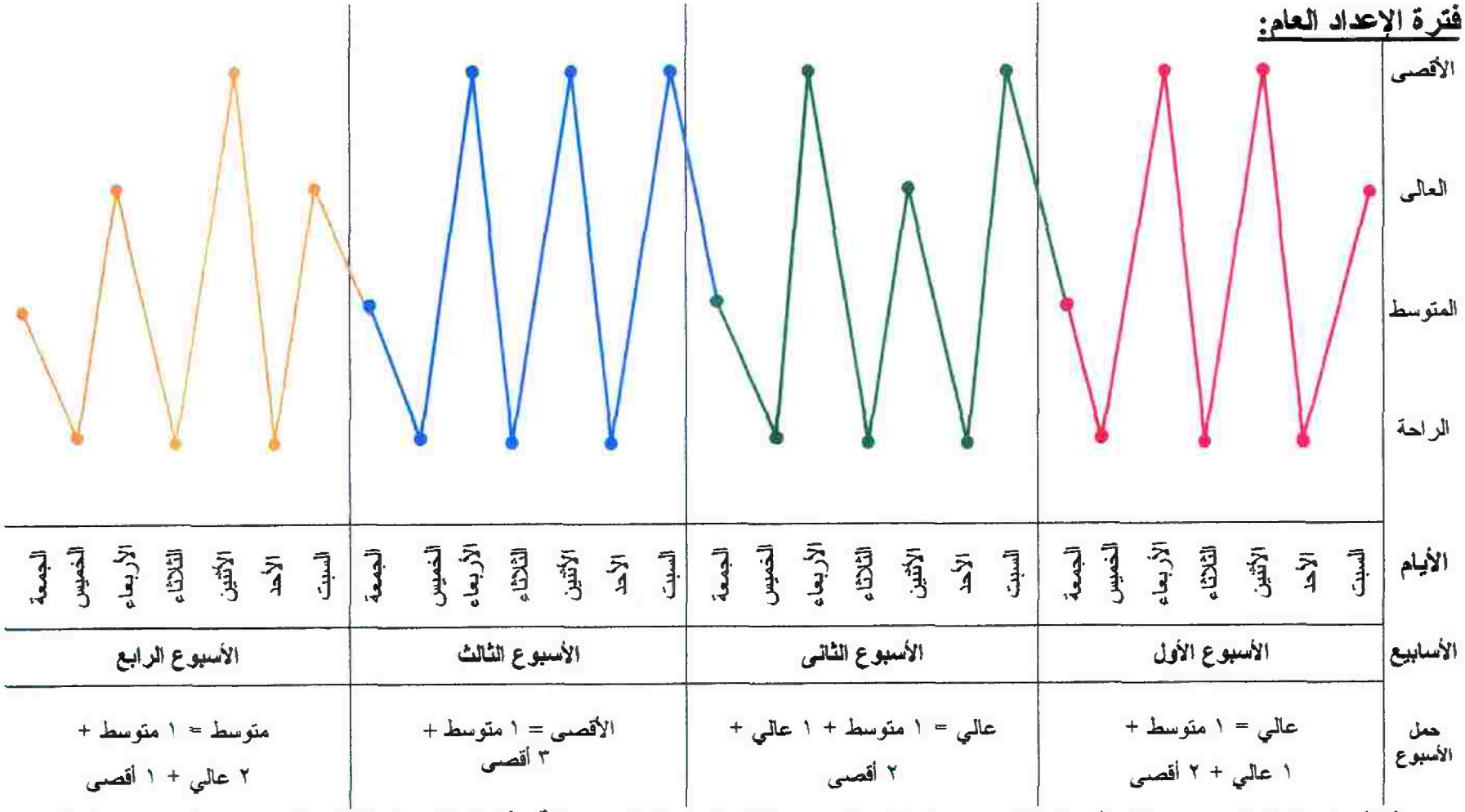


شكل (٨) النسب المئوية الزمنية الخاصة بنظم إنتاج الطاقة الثلاث الخاصة بالبرنامج ككل

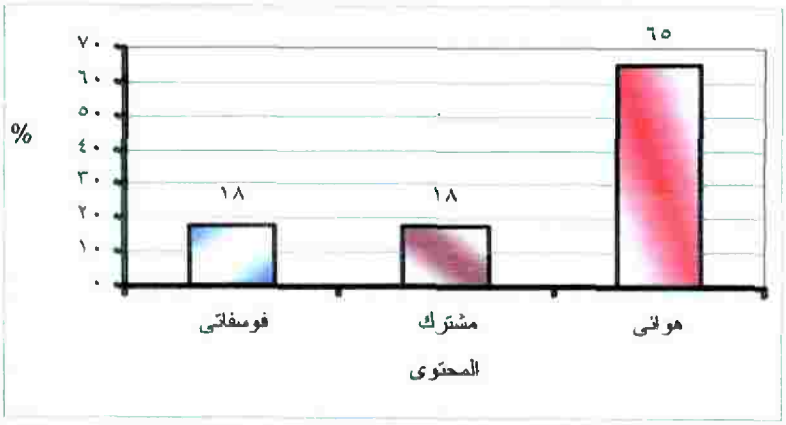


شكل (٩) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد للبرنامج ككل

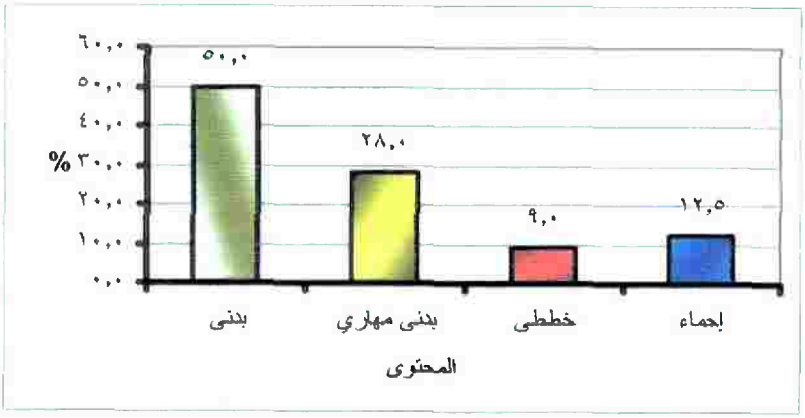
فترة الإعداد العام:



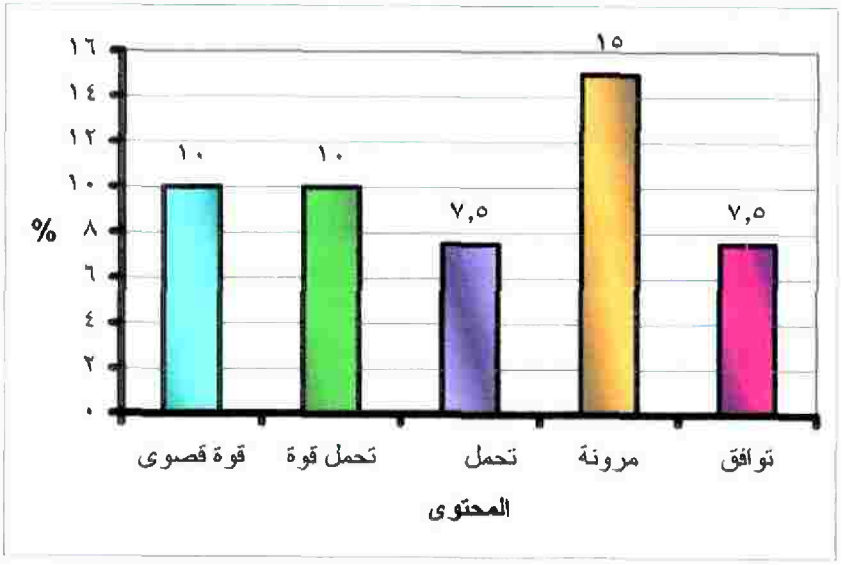
شكل (١٠) توزيع درجات الحمل الإسبوعيه (الصغرى) داخل الدورة المتوسطة(فترة الإعداد العام) للبرنامج التدريبي المقترح



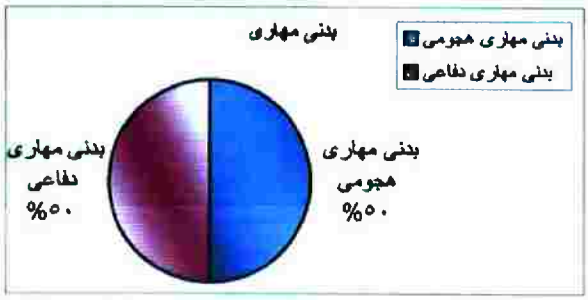
شكل (١١) النسب المئوية الخاصة بمحتوى نظم إنتاج الطاقة لفترة الإعداد العام (فوسفاتي، لاكتيكي،هوائي)

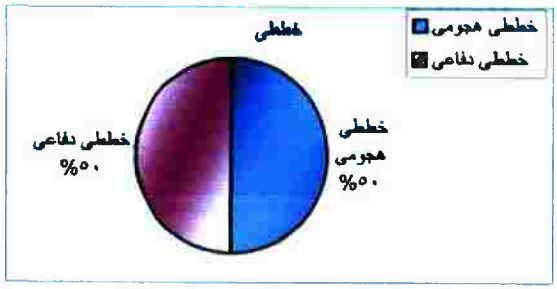


شكل(١٢) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني لفترة الإعداد العام (بدنى مهارى،خططى)

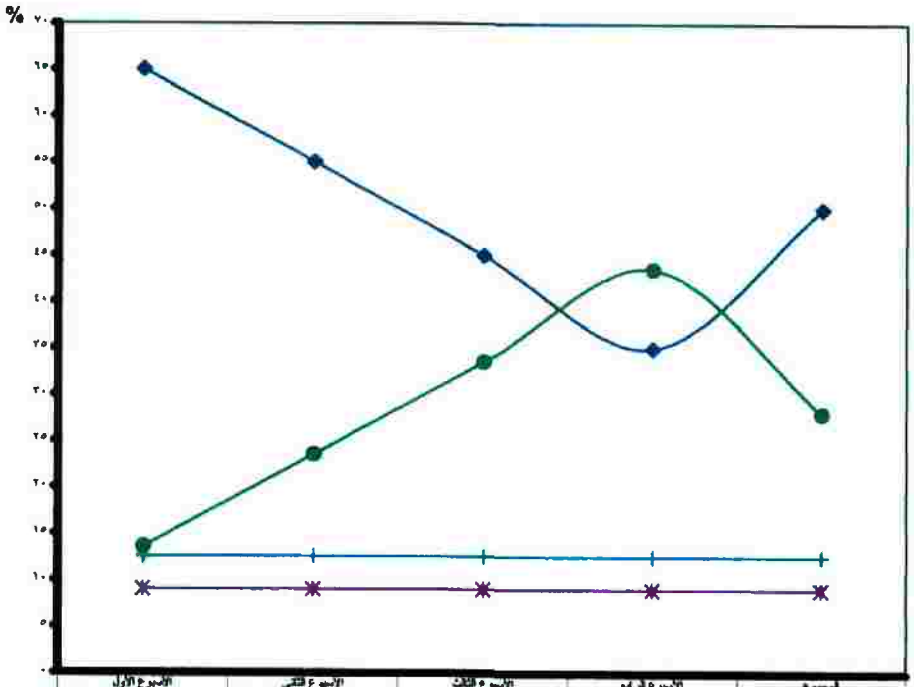


شكل(١٣) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني لفترة الإعداد العام





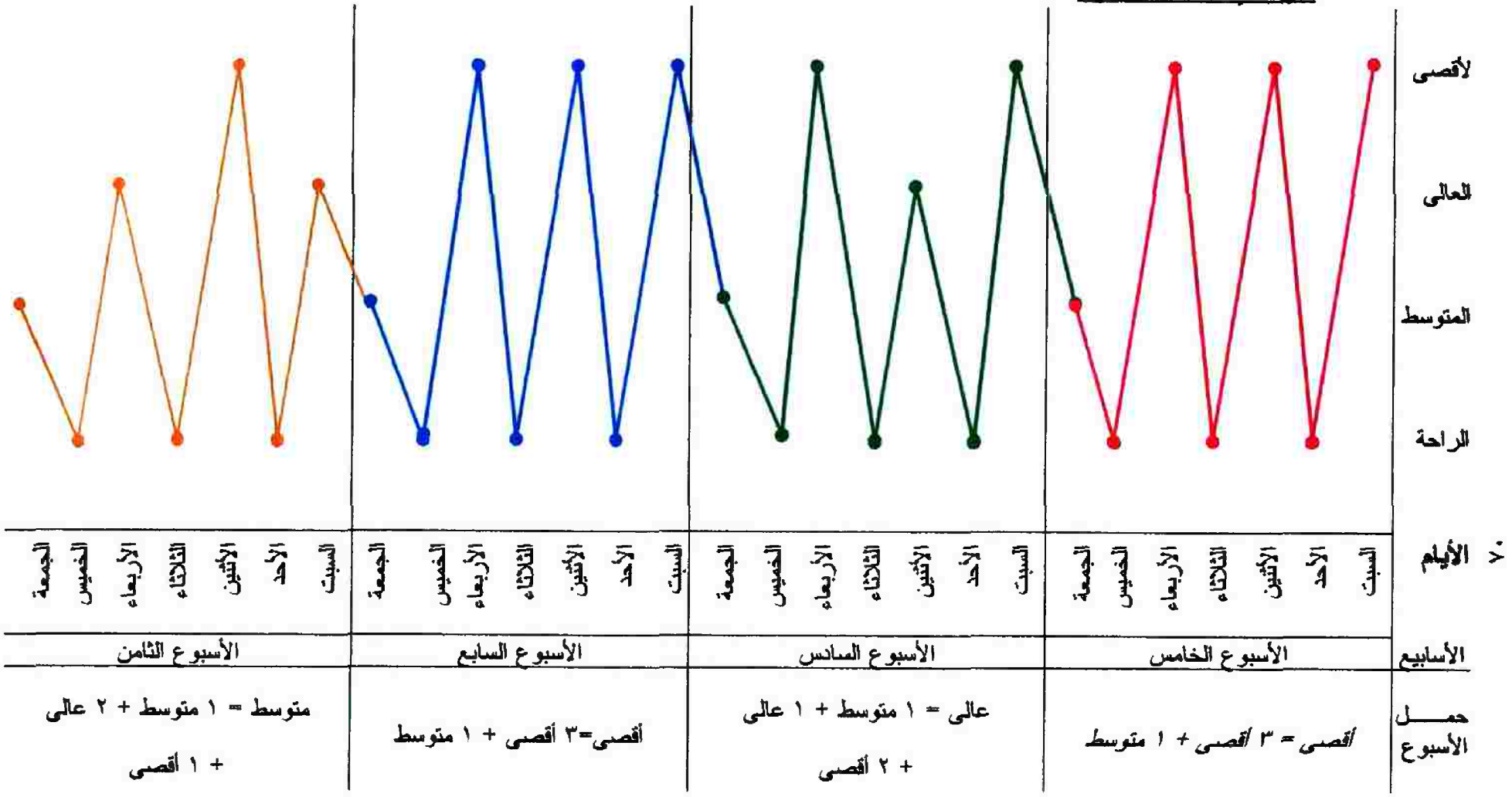
شكل (١٤) يوضح النسبة المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني المهاري الهجومي والدفاعي، والخططي الهجومي و الدفاعي لفترة الإعداد العام



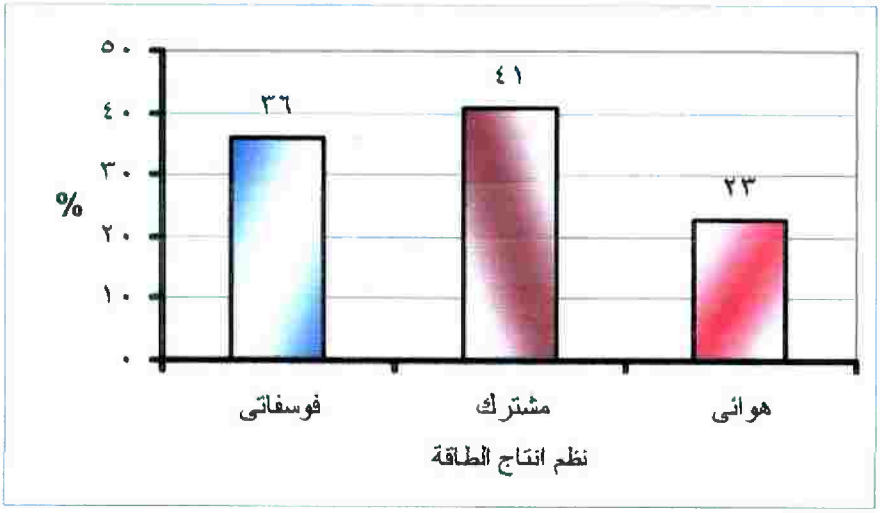
	الأسبوع الأول	الأسبوع الثانى	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	المجموع
بدنى (%)	٦٥	٥٥	٤٥	٣٥	٥٠
بدنى (ق)	٣١٢	٢٦٤	٢١٦	١٦٨	٩٦٠
بدنى مهارى (%)	١٣,٥	٢٣,٥	٣٣,٥	٤٣,٥	٢٨
بدنى مهارى (ق)	٦٣	١١٣	١٦١	٢٠٩	٥٤٦
خططى(%)	٩	٩	٩	٩	٩
خططى(ق)	٤٤	٤٤	٤٤	٤٤	١٧٦
إحماء(%)	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥
إحماء(ق)	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٢٤٠

شكل (١٥) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد العام

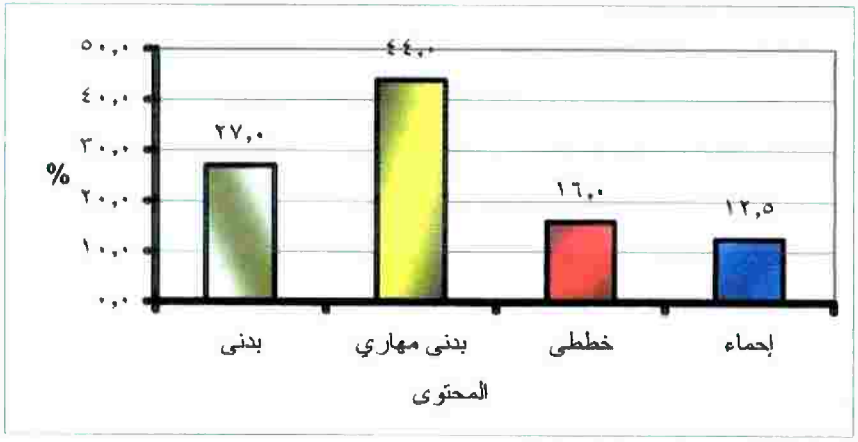
- **فترة الإعداد الخاص:**



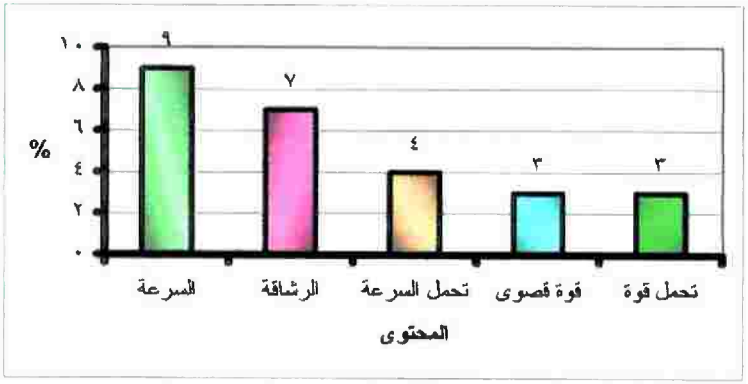
شكل (١٦) يوضح توزيع درجات الحمل الإسبوعيه (الصغرى) داخل الدورة المتوسطة(فترة الإعدادالخاص) للبرنامج التدريبي المقترح



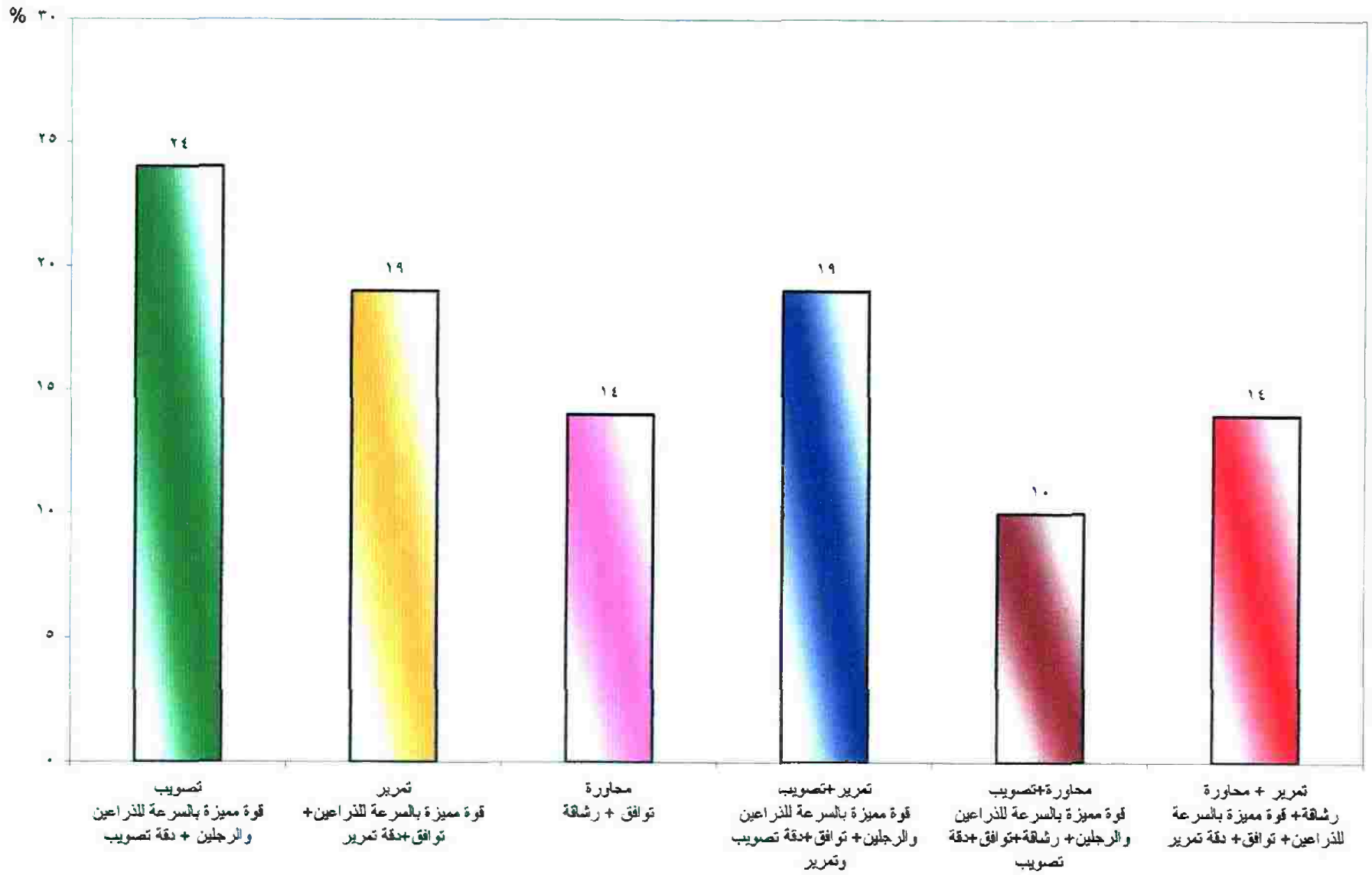
شكل (١٧) النسب المئوية الخاصة بمحتوى نظم إنتاج الطاقة لفترة الإعداد الخاص (فوسفاتي، لاكتيكي،هوائي)



شكل (١٨) لنسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد لفترة الإعداد الخاص (بدني،بدني مهاري، خططي)

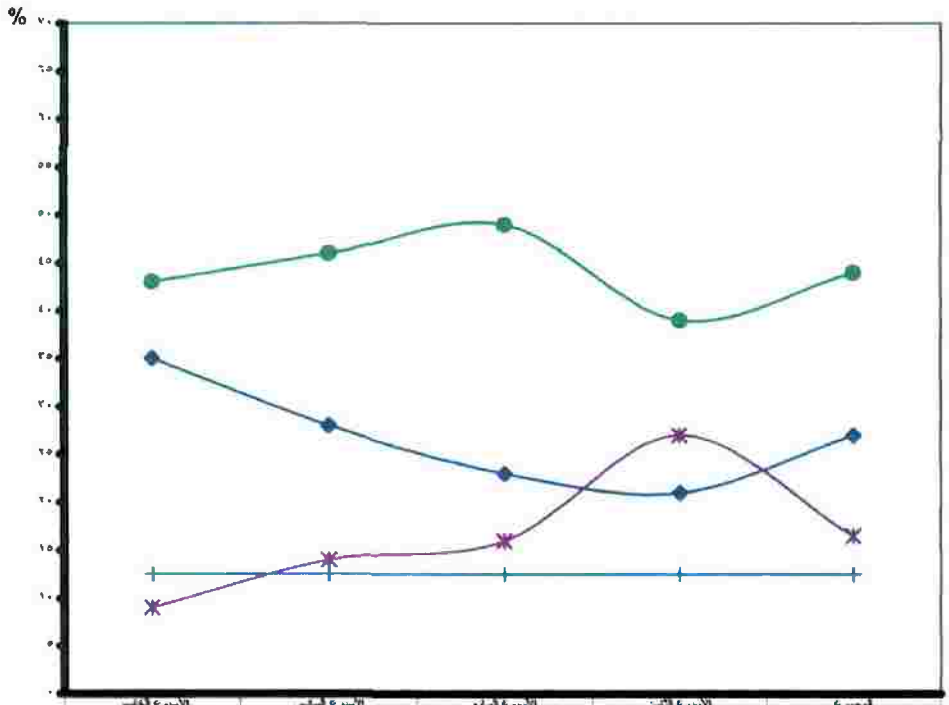


شكل (١٩) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني لفترة الإعداد الخاص



شكل (٢٠) النسب المئوية لمحتوى زمن الإعداد البدنى المهارى الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة الإعداد الخاص

شكل (٢١) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني المهاري الهجومي والدفاعي، والخططي الهجومي و الدفاعي لفترة الإعداد الخاص



	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	المجموع
بدنى (%)	٣٥	٣٨	٤٣	٣٩	٣٧
بدنى (ق)	١٧٠	١٣٤	١١٠	١٠٠	٥١٢
بدنى مهارى (%)	٤٣	٤٦	٤٩	٣٩	٤٤
بدنى مهارى (ق)	٢٠٥	٢٢٠	٢٣٥	١٩٠	٨٥٠
خططى(%)	٩	١٤	١٦	٢٧	١٦,٥
خططى(ق)	٤٥	٦٦	٧٥	١٢٨	٣١٦
بصماء(%)	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥
بصماء(ق)	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٢٤٠

شكل(٢٢) يوضح النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد الخاص

جدول (١٣) المحتوى الزمني لمحتوى الإعداد للإسبوع الخامس بفترة الإعداد الخاص

٣	١٠٠%	٤٨٠	الوحدة ١٧								الوحدة ١٨								الوحدة ١٩								الوحدة ٢٠							
العناصر	النسبة	الزمن الكلي ق	الزمن ق	الاتجاه	الحمل	مجـ	محطات	عمل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات الى النهاية	الزمن ق	الاتجاه	الحمل	مجـ	محطات	عمل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات الى النهاية ث	الزمن ق	الاتجاه	الحمل	مجـ	محطات	عمل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات الى النهاية ث	الزمن	الاتجاه	الحمل	مجـ	محطات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات الى النهاية
تحمل قوة	٣	١٥																	١٧,٥	فوسفاتي	أفقي	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٥	–	متوسط	٢	٤	٣٠	٣٠	٢١٠
قوة قصوى	٣	١٥																	١٧,٥	فوسفاتي	أفقي	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٥	–	متوسط	٢	٥	١٠	٢٠	٢٢٠
سرعة	١٥	٧٠	١٧,٥	فوسفاتي	أفقي	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتي	أفقي	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتي	أفقي	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتي	متوسط	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠
رشاقة	١٥	٧٠	١٧,٥	فوسفاتي	أفقي	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتي	أفقي	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتي	أفقي	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتي	متوسط	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠
تحمل سرعة																																		
بدني مهاري هجومي	١٧	٨٠	٢٠	مشترك	أفقي	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	أفقي	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	أفقي	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	متوسط	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠
	٥	٢٢,٥	٧,٥	هوائي	أفقي	–	–	–	–	–	٧,٥	هوائي	أفقي	–	–	–	–	–	٧,٥	هوائي	أفقي	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
بدني مهاري دفاعي	١٧	٨٠	٢٠	مشترك	أفقي	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	أفقي	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	أفقي	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	متوسط	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠
	٥	٢٢,٥	٧,٥	هوائي	أفقي	–	–	–	–	–	٧,٥	هوائي	أفقي	–	–	–	–	–	٧,٥	هوائي	أفقي	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
خططي هجومي	٥	٢٢,٥	٧,٥	هوائي	أفقي	–	–	–	–	–	٧,٥	هوائي	أفقي	–	–	–	–	–	٧,٥	هوائي	أفقي	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
خططي دفاعي	٥	٢٢,٥	٧,٥	هوائي	أفقي	–	–	–	–	–	٧,٥	هوائي	أفقي	–	–	–	–	–	٧,٥	هوائي	أفقي	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
إحماء	١٢,٥	٦٠	١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف	–	–	–	–	–
المجموع	١٠٠,٠	٤٨٠	١٢٠		أفقي						١٢٠		أفقي						١٢٠		أفقي						١٢٠		متوسط	–	–	–	–	–

جدول (١٤) المحتوى الزمني لمحتوى الإعداد للإسبوع السادس بفترة الإعداد الخاص

الوحدات	١٠٠%	٤٨٠	الوحدة ٢١										الوحدة ٢٢									الوحدة ٢٣									الوحدة ٢٤								
العناصر	النسبة	الزمن الكلى ق	الزمن ق	الإتجاه	العمل	مجـ	مطلقات	عدل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات فى الدقيقة ث	الزمن ق	الإتجاه	العمل	مجـ	مطلقات	عدل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات فى الدقيقة ث	الزمن ق	الإتجاه	العمل	مجـ	مطلقات	عدل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات فى الدقيقة ث	الزمن ق	الإتجاه	العمل	مجـ	مطلقات	عدل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات فى الدقيقة ث
تحمل قوة	٣	١٥									١٥	–	أقصى	٢	٤	٣٠	٣٠	٣١٠																
قوة قصوى	٣	١٥									١٥	–	أقصى	٢	٥	١٠	٢٠	٣٣٠																
سرعة	٧	٣٤	٨,٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	٢٥	٧٥	٢٨٥	٨,٥	فوسفاتى	عالى	١	٣	٢٥	٧٥	٢٨٥	٨,٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	٢٥	٧٥	٢٨٥	٨,٥	فوسفاتى	متوسط	١	٣	٢٥	٧٥	٢٨٥
رشاقة	١٥	٧٠	١٧,٥	فوسفاتى	أقصى	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتى	عالى	٢	٣	٣٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتى	أقصى	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتى	متوسط	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠
تحمل سرعة																																			
بدنى مهارى	١٧,٥	٨٠	٢٠	مشترك	أقصى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	عالى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	أقصى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	متوسط	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠
هجومى	٦	٣٠	١٠	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	عالى	–	–	–	–	–	–	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
بدنى مهارى	١٧,٥	٨٠	٢٠	مشترك	أقصى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	عالى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	أقصى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	متوسط	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠
دفاعى	٦	٣٠	١٠	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	عالى	–	–	–	–	–	–	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
خطـــى	٤	١٨	٤,٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	١٥	٤٥	١٣٥	٤,٥	فوسفاتى	عالى	١	٣	١٥	٤٥	١٣٥	٤,٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	١٥	٤٥	١٣٥	٤,٥	فوسفاتى	متوسط	١	٣	١٥	٤٥	١٣٥
هجومى	٣	١٥	٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	عالى	–	–	–	–	–	–	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
خطـــى	٤	١٨	٤,٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	١٥	٤٥	١٣٥	٤,٥	فوسفاتى	عالى	١	٣	١٥	٤٥	١٣٥	٤,٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	١٥	٤٥	١٣٥	٤,٥	فوسفاتى	متوسط	١	٣	١٥	٤٥	١٣٥
دفاعى	٣	١٥	٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	–	–	–	–	–	–									٥	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
إحماء	١٢,٥	٦٠	١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف														١٥	غير مؤثر	خفيف					
المجموع	١٠٠	٤٨٠	١٢٠		أقصى						١٢٠		عالى														١٢٠		متوسط					

جدول (١٥) المحتوى الزمني لمحتوى الإعداد للإسبوع السابع بفترة الإعداد الخاص

الوحدات	%١٠٠	٤٨٠	الوحدة ٢٥											الوحدة ٢٦									الوحدة ٢٧								الوحدة ٢٨							
العناصر	النسبة	الزمن الكلى	الزمن	الاتجاه	العمل	ف	عمل	مطلك	راحة	راحة بين مجموعات فى التهيئة	الزمن	الاتجاه	العمل	ف	عمل	مطلك	راحة	راحة بين مجموعات فى التهيئة	الزمن	الاتجاه	العمل	ف	عمل	مطلك	راحة	راحة بين مجموعات فى التهيئة	الزمن	الاتجاه	العمل	ف	عمل	مطلك	راحة	راحة بين مجموعات فى التهيئة
تحمل قوة	٣	١٥									١٥	–	أقصى	٢	٤	٣٠	٣٠	٢١٠																
قوة قصوى	٣	١٥									١٥	–	أقصى	٢	٥	١٠	٢٠	٣٣٠																
سرعة																																			
رشاقة																																			
تحمل سرعة	١٧	٨٠	٢٠	مشترك	أقصى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	أقصى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	أقصى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	متوسط	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠
بدنى مهارى	٨	٤٠	١٠	مشترك	أقصى	١	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	١٠	مشترك	أقصى	١	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	١٠	مشترك	أقصى	١	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	١٠	مشترك	متوسط	١	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠
هجومى	١٥	٧٠	١٧,٥	فوسفاتى	أقصى	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥		أقصى	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتى	أقصى	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتى ى	متوسط	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠
	١,٥	٧,٥	٢,٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	–								٢,٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٢,٥	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
بدنى مهارى	٨	٤٠	١٠	مشترك	أقصى	١	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	١٠	مشترك	أقصى	١	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	١٠	مشترك	أقصى	١	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	١٠	مشترك	متوسط	١	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠
دفاعى	١٥	٧٠	١٧,٥	فوسفاتى	أقصى	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتى	أقصى	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتى	أقصى	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	فوسفاتى ى	متوسط	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠
	١,٥	٧,٥	٢,٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–									٢,٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٢,٥	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
خطط	٨		١٠	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–									١٠	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–								
هجومى		٣٧,٥	٢,٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–									٢,٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	١٢,٥	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
خطط	٨		١٠	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–									١٠	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–								
دفاعى		٣٧,٥	٢,٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–									٢,٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	١٢,٥	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
إحماء		١٢,٥	٦٠	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف					
المجموع	١٠٠,٥	٤٨٠	١٢٠		أقصى						١٢٠		أقصى						١٢٠		أقصى						١٢٠		أقصى					

جدول (١٦) المحتوى الزمني لمحتوى الإعداد للإسبوع الثامن بفترة الإعداد الخاص

الوحدات	١٠٠ %	٤٨٠	الوحدة ٢٩												الوحدة ٣٠									الوحدة ٣١									الوحدة ٣٢								
العناصر	النسبة	الزمن الكلي ق	الزمن ق	الاتجاه	الحمل	مجـ	معطلات	عمل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات الى النهاية ث	الزمن ق	الاتجاه	الحمل	مجـ	معطلات	عمل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات الى النهاية ث	الزمن ق	الاتجاه	الحمل	مجـ	معطلات	عمل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات الى النهاية ث	الزمن ق	الاتجاه	الحمل	مجـ	معطلات	عمل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات الى النهاية ث
تحمل قوة	٣	١٥	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
قوة قصوى	٣	١٥	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
سرعة	١٥	٧٠	١٧,٥	قوسفاتى	عالى	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	قوسفاتى	قصى	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	قوسفاتى	عالى	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٧,٥	قوسفاتى	متوسط	٢	٣	٢٥	٧٥	٣٠٠	١٥	–	عالى	٢	٤	٣٠	٣٠	٢١٠
رشاقة																																								
تحمل سرعة																																								
بدنى مهـارى	١٧	٨٠	٢٠	مشترك	عالى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	قصى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	عالى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	متوسط	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	متوسط	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠
هجومى	٣	١٥	٥	هوائى	عالى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	قصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	عالى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	–	–	–	–	–	–	–	هوائى	–	–	–	–	–	–
بدنى مهـارى	١٧	٨٠	٢٠	مشترك	عالى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	قصى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	عالى	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠	٢٠	مشترك	متوسط	٢	٣	٦٠	١٢٠	١٨٠								
دفاعى	٣	١٥	٥	هوائى	عالى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	قصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	عالى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	–	–	–	–	–	–	–	هوائى	–	–	–	–	–	–
خطط هجومى	٧	٣٤	٨,٥	قوسفاتى	عالى	١	٣	٢٥	٧٥	٢٨٥	٨,٥	قوسفاتى	قصى	١	٣	٢٥	٧٥	٢٨٥	٨,٥	قوسفاتى	عالى	١	٣	٢٥	٧٥	٢٨٥	٨,٥	قوسفاتى	متوسط	١	٣	٢٥	٧٥	٢٨٥								
	٦	٣٠	١٠	هوائى	عالى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	قصى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	عالى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	–	–	–	–	–	–	–	هوائى	–	–	–	–	–	–
خطط دفاعى	٧	٣٤	٨,٥	قوسفاتى	عالى	١	٣	٢٥	٧٥	٢٨٥	٨,٥	قوسفاتى	قصى	١	٣	٢٥	٧٥	٢٨٥	٨,٥	قوسفاتى	عالى	١	٣	٢٥	٧٥	٢٨٥	٨,٥	قوسفاتى	متوسط	١	٣	٢٥	٧٥	٢٨٥								
	٦	٣٠	١٠	هوائى	عالى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	قصى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	عالى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	–	–	–	–	–	–	–	هوائى	–	–	–	–	–	–
إحماء	١٢,٥	٦٠	١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف					
المجموع	١٠٠	٤٨٠	١٢٠		عالى						١٢٠		قصى						١٢٠		عالى						١٢٠		قصى												

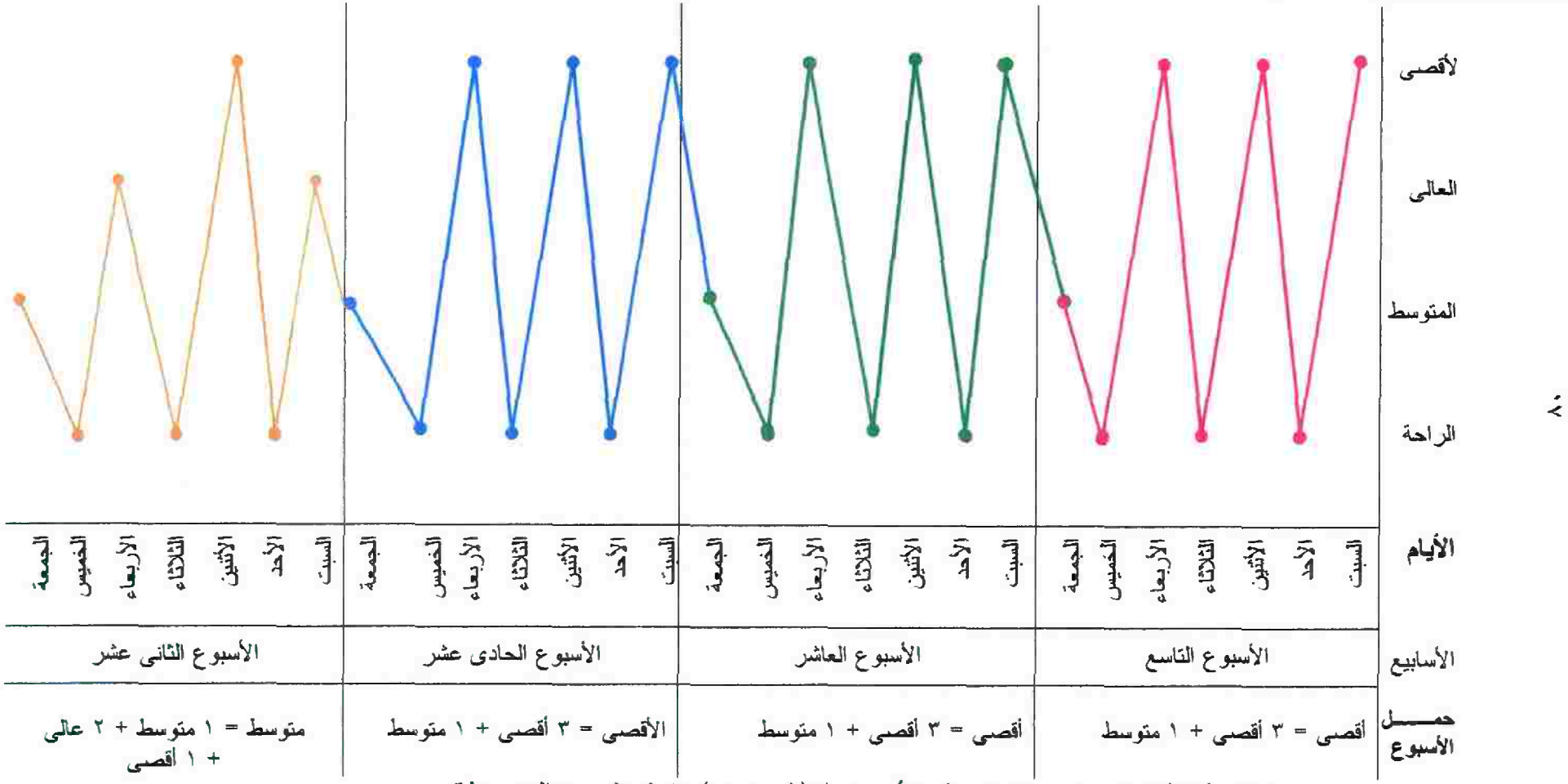
جدول (١٧) محتوى الإعداد البدنى المهارى الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة الإعداد الخاص

الوحدات	وحدة ١٧				وحدة ١٨				وحدة ١٩				وحدة ٢٠			
الأهداف / السابع	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية	مجموعات درجة العمل زمن الأداء	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية
الزمن المخصص للبدنى المهارى الأسبوعى(بنظام إنتاج الطاقة المشترك)	٢٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٢٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٢٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٢٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية
الأسبوع الخامس	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير	قوة مميزة بالسرعة للذراعين+ دقة تمرير+ توافق	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير	قوة مميزة بالسرعة لذراعين+ دقة تمرير+ توافق	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير	قوة مميزة بالسرعة ذراعين+ دقة تمرير+ توافق	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير	قوة مميزة بالسرعة للذراعين+ دقة تمرير+ توافق
		تدريب ٢	تصويب	قوة مميزة بالسرعة للذراعين + قدمين + دقة تصويب		تدريب ٢	تصويب	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + دقة تصويب		تدريب ٢	تصويب	قوة مميزة بالسرعة للذراعين و الرجلين + دقة تصويب		تدريب ٢	تصويب	قوة مميزة بالسرعة للذراعين + الرجلين + دقة تصويب
		تدريب ٣	محاورة	رشاقة + توافق		تدريب ٣	محاورة	رشاقة + توافق		تدريب ٣	محاورة	رشاقة + توافق		تدريب ٣	محاورة	رشاقة + توافق
الوحدات	وحدة ٢١				وحدة ٢٢				وحدة ٢٣				وحدة ٢٤			
الزمن المخصص للبدنى المهارى الأسبوعى (بنظام إنتاج الطاقة المشترك)	٢٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٢٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٢٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين امجموعات وفى النهاية	٢٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية
الأسبوع السادس	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير + تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة ذراعين + قدمين + دقة تصويب توافق	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير + تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + دقة تصويب + توافق	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير + تصويب من الوثب من أسفل السلة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + دقة تصويب وتمرير+ توافق	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير + تصويب من الوثب من أسفل السلة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين+ الرجلين + دقة تصويب وتمرير+ توافق
		تدريب ٢	تمرير + تصويب من الوثب من أسفل السلة	قوة مميزة بالسرعة للبدين+ والرجلين+ دقة تصويب وتمرير+ توافق		تدريب ٢	تمرير + تصويب من الوثب من أسفل السلة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + دقة تصويب وتمرير+ توافق		تدريب ٢	تمرير + تصويب من الوثب	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + دقة تصويب وتمرير+ توافق		تدريب ٢	تمرير + تصويب من الوثب	قوة مميزة بالسرعة للذراعين+ الرجلين + دقة تصويب وتمرير+ توافق
		تدريب ٣	محاوة + تصويب من الوثب من أسفل السلة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + رشاقة + توافق + دقة تصويب		تدريب ٣	محاوة + تصويب من الوثب من أسفل السلة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + رشاقة + توافق + دقة تصويب		تدريب ٣	محاوة + تصويب من الوثب من أسفل السلة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + رشاقة + توافق + دقة تصويب		تدريب ٣	محاوة + تصويب من الوثب من أسفل السلة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين + الرجلين + رشاقة + توافق + دقة تصويب

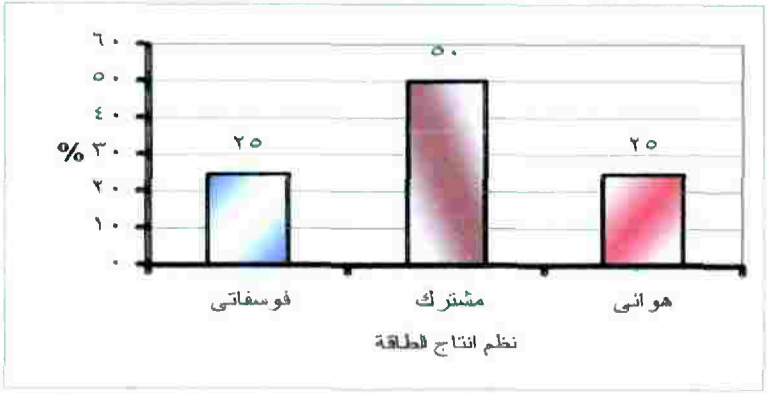
تابع جدول (١٧) محتوى الإعداد البدنى المهارى الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة الإعداد الخاص

الوحدات	وحدة ٢٥				وحدة ٢٦				وحدة ٢٧				وحدة ٢٨			
الأهداف / السابع	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية
الزمن المخصص للبدنى المهارى الأسبوعى بنظام مشترك	١٠ ق أقصى	مج ١ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق أقصى	مج ١ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق أقصى	مج ١ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق أقصى	مج ١ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية
الأسبوع السابع	مج ١	تدريب ١	محاورة	رشاقة + توافق	مج ١	تدريب ١	محاورة	رشاقة + توافق	مج ١	تدريب ١	محاورة	رشاقة + توافق	مج ١	تدريب ١	محاورة	رشاقة + توافق
		تدريب ٢	تمرير + محاورة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين +توافق + رشاقة + دقة تمرير		تدريب ٢	تمرير + محاورة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + رشاقة + دقة تمرير		تدريب ٢	تمرير + محاورة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين +توافق + رشاقة + دقة تمرير		تدريب ٢	تمرير + محاورة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين +توافق + رشاقة + دقة تمرير
		تدريب ٣	تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + دقة تصويب		تدريب ٣	تصويب من الوثب	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + دقة تصويب		تدريب ٣	تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والقدمين + دقة تصويب		تدريب ٣	تصويب من الوثب من اسفل المملة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + دقة تصويب
الوحدات	وحدة ٢٩				وحدة ٣٠				وحدة ٣١				وحدة ٣٢			
الزمن المخصص للبدنى المهارى الأسبوعى بنظام مشترك	٢٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٢٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٢٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٢٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ١٢٠	١٨٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية
الأسبوع الثامن	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير	قوة مميزة بالسرعة للذراعين+ دقة تمرير+ توافق	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير	قوة مميزة بالسرعة للذراعين+ دقة تمرير+ توافق	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير	قوة مميزة بالسرعة للذراعين+ دقة تمرير+ توافق	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير	قوة مميزة بالسرعة للذراعين+ دقة تمرير+ توافق
		تدريب ٢	تمرير + محاورة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين +توافق + رشاقة + دقة تمرير		تدريب ٢	تمرير + محاورة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين +توافق + رشاقة + دقة تمرير		تدريب ٢	تمرير + محاورة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين +توافق + رشاقة + دقة تمرير		تدريب ٢	تمرير + محاورة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين +توافق + رشاقة + دقة تمرير
		تدريب ٣	تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + دقة تصويب		تدريب ٣	تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + دقة تصويب		تدريب ٣	تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والقدمين + دقة تصويب		تدريب ٣	تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين + الرجلين + دقة تصويب

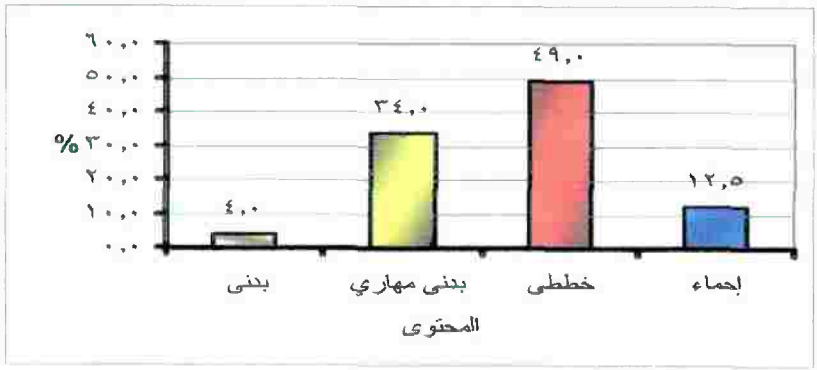
فترة الإعداد لما قبل المنافسة:



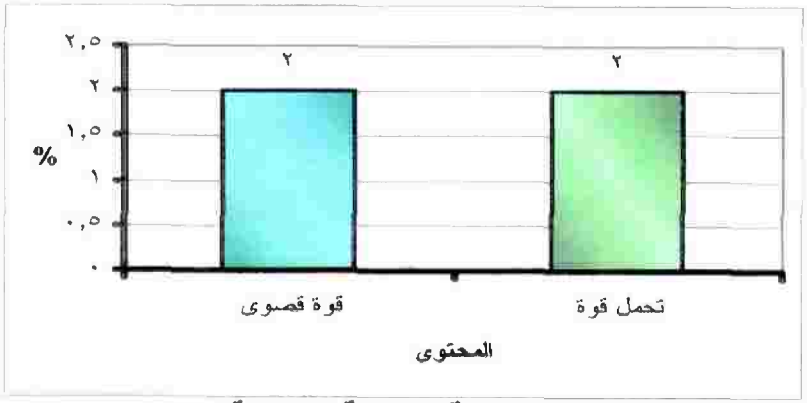
شكل (٢٣) توزيع درجات الحمل الأسبوعية (الصغرى) داخل الدورة المتوسطة (فترة ماقبل المنافسة) للبرنامج التدريبى المقترح



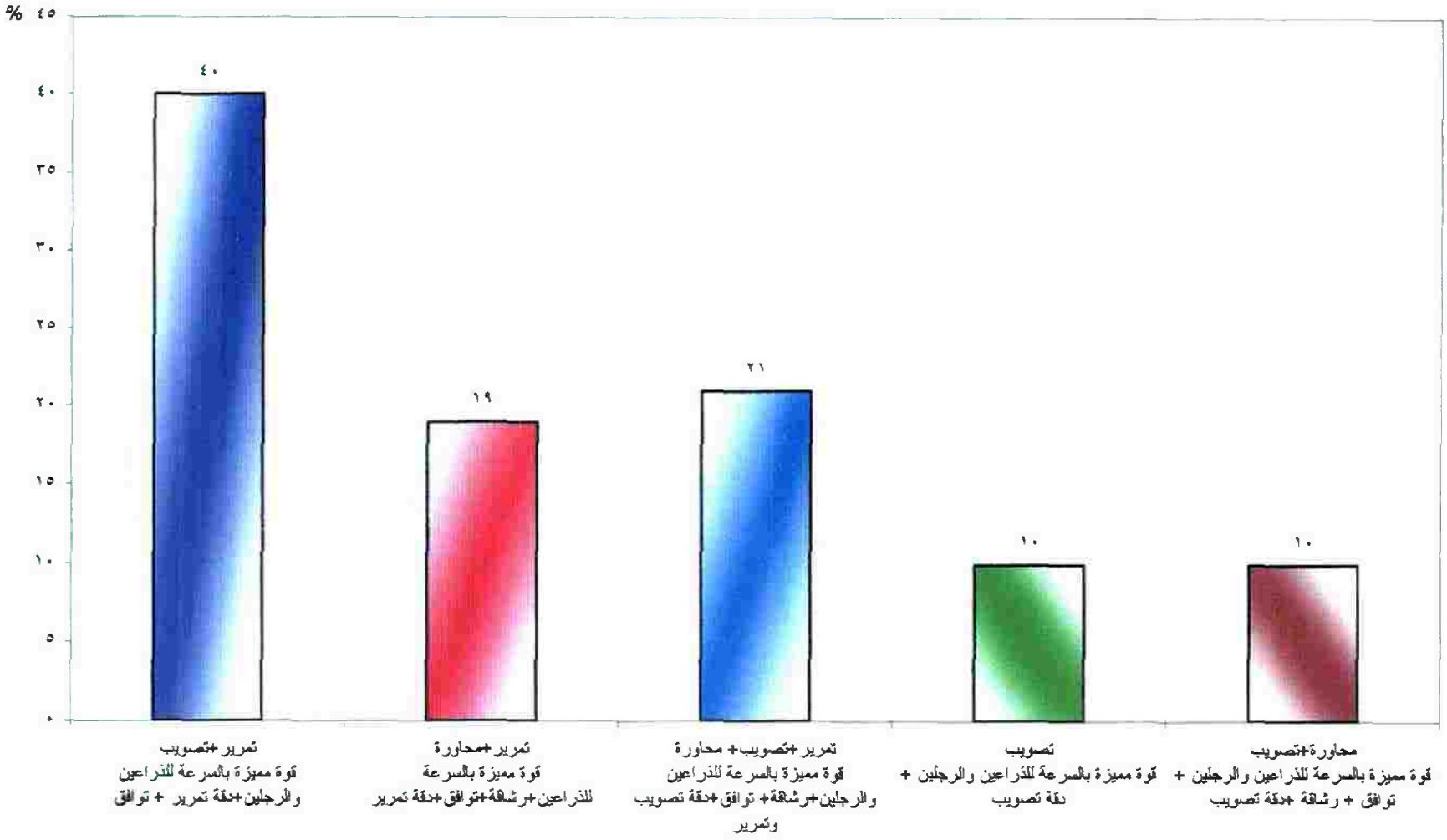
شكل (٢٤) النسب المئوية الخاصة بمحتوى نظم إنتاج الطاقة لفترة الإعداد لما قبل المنافسة (فوسفاتي، لاكتيكي،هوائي)



شكل (٢٥) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد لفترة الإعداد لما قبل المنافسة(بدني،بدني مهاري،خططي)

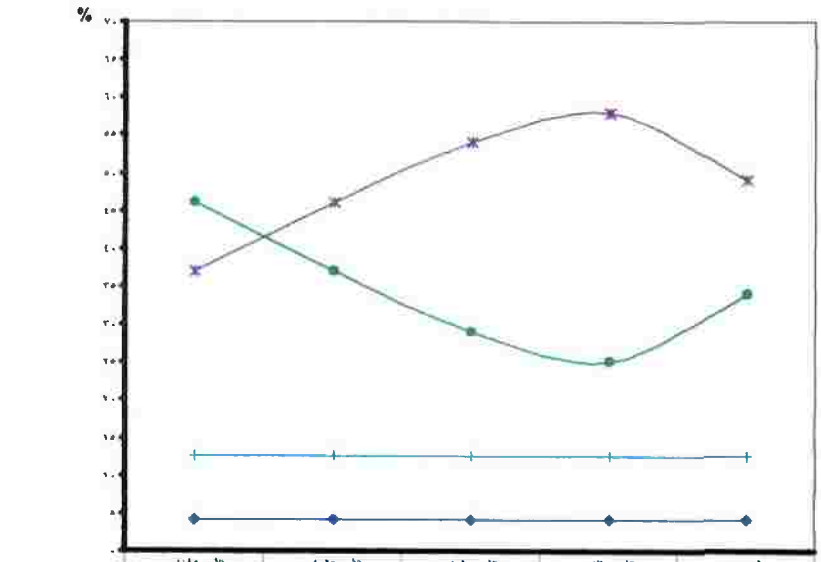


شكل (٢٦) النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني لفترة الإعداد لما قبل المنافسة



شكل (٢٧) النسب المئوية لمحتوى زمن الإعداد البدنى المهارى الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة ماقبل المنافسة

شكل (٢٨) النسبة المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني المهاري الهجومي والدفاعي، والخططي الهجومي و الدفاعي لفترة الإعداد لما قبل المنافسة



	الأسبوع السادس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	المجموع
بدنى (%)	٤	٤	٤	٤	٤
بدنى (ق)	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٠
بدنى مهارى (%)	٤٦	٣٧	٢٩	١٥	٣٤
بدنى مهارى (ق)	٢٣٠	١٨٥	١٤٥	١٢٠	٦٦٠
خططى (%)	٣٧	٤٦	٥٤	٥٨	٤٩
خططى (ق)	١٨٥	٢٣٠	٢٧٠	٢٨٥	٩٤٠
إعداد (%)	١٣,٥	١٣,٥	١٣,٥	١٣,٥	١٣,٥
إعداد (ق)	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٢٤٠

شكل (٢٩) لنسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد لما قبل المنافسة

جدول (١٨) المحتوى الزمني لمحتوى الإعداد للإسبوع التاسع بفترة الإعداد لما قبل المنافسة

الوحدات		٤٨٠	الوحدة ٣٣										الوحدة ٣٤										الوحدة ٣٥										الوحدة ٣٦							
المناصر	النسبة	الزمن الكلى	الزمن	الاتجاه	الحمل	مدة	مسطحات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات الى النهاية	الزمن	الاتجاه	الحمل	مدة	مسطحات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات الى النهاية	الزمن	الاتجاه	الحمل	مدة	مسطحات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات الى النهاية	الزمن	الاتجاه	الحمل	مدة	مسطحات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات الى النهاية							
تحمل قوة	٢	١٠																					١٠	–	قصى	٢	٣	٣٠	٣٠	١٥٠									
قوة قصوى	٢	١٠																					١٠	–	قصى	٢	٣	١٠	٢٠	٢٣٠									
سرعة																																								
رشاقة																																								
تحمل سرعة																																								
بدنى مهارى هجومى	٢٣	٢٥	١٠	فوسفاتي	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٥	مشترك	قصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٥	فوسفاى	قصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفات	متوسط											
		٦٥	١٥	مشترك	قصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٥	هوائى	قصى	–	–	–	–	–	٢٠	مشترك	قصى	٤	٢	٦٠	٩٠	١٢٠	١٥	مشترك	متوسط	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠						
		٢٠																	٥	هوائى	قصى	–	–	–	–	–															
بدنى مهارى دفاعى	٢٣	١٠									١٠	فوسفاتى	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥																							
		٦٥	١٥	مشترك	قصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٥	مشترك	قصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٢٠	مشترك	قصى	٤	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٥	مشترك	متوسط	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠						
		٣٥	١٥	هوائى	قصى														٥	هوائى	قصى	–	–	–	–	–	١٥	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–						
خطط هجومى	١٨	٣٠	٥	فوسفاتى	قصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	متوسط	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥						
		٣٥	١٠	مشترك	قصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	قصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٥	مشترك	قصى	١	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	متوسط	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠						
		٢٠	٥	هوائى	قصى						١٠	هوائى	قصى	–	–	–	–	–									٥	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–						
خطط دفاعى	٢٠	٣٥	١٠	فوسفاتى	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	قصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاة ى	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاة ى	متوسط	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥						
		٣٥	١٠	مشترك	قصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	قصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٥	مشترك	قصى	١	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	متوسط	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠						
		٢٥	١٠	هوائى	قصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	قصى	–	–	–	–	–									١٠	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–						
إحماء	١٢,٥	٦٠ق	١٥ق	غير هوائى							١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير	خفيف											
المجموع	١٠٠	٤٨٠	١٢٠								١٢٠		قصى						١٢٠		قصى						١٢٠		متوسط											

جدول (١٩) المحتوى الزمني لمحتوى الإعداد للإسبوع العاشر بفترة الإعداد لما قبل المنافسة

الوحدات		١٠٠ %	٤٨٠	الوحدة٣٧									الوحدة ٣٨								الوحدة ٣٩								الوحدة ٤٠							
العناصر	النسبة		الزمن الكلي ق	الزمن ق	الاتجاه	الحمل	مرات	محطات	عمل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات الى النهاية ث	الزمن ق	الاتجاه	الحمل	مرات	محطات	عمل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات الى النهاية ث	الزمن ق	الاتجاه	الحمل	مرات	محطات	عمل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات الى النهاية ث	الزمن ق	الاتجاه	الحمل	مرات	محطات	عمل ث	راحة ث	راحة بين مجموعات الى النهاية ث
تحمل قوة	٢	١٠										١٠	–	قصى	٢	٣	٣٠	٣٠	١٥٠															
قوة قصوى	٢	١٠										١٠	–	قصى	٢	٣	١٠	٢٠	٢٣٠															
سرعة																																			
رشاقة																																			
تحمل سرعة																																			
بدنى مهارى هجومى	١٨	٣٠	٥	فوسفاتى	قصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥		١٠	فوسفاتى	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	متوسط	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥
		٣٥	١٠	مشترك	قصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠		١٠	مشترك	قصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٥	مشترك	قصى	١	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	متوسط	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠
		٢٠	٥	هوائى	قصى	–	–	–	–	–		١٠	هوائى	قصى	–	–	–	–	–									٥	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
بدنى مهارى دفاعى	٢٠	٣٥	١٠	فوسفاتى	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥		٥	فوسفاتى	قصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	متوسط	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥
		٣٥	١٠	مشترك	قصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠		١٠	مشترك	قصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٥	مشترك	قصى	١	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	متوسط	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠
		٢٥	١٠	هوائى	قصى	–	–	–	–	–		٥	هوائى	قصى	–	–	–	–	–									١٠	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
خططـــى هجومى	٢٣	٢٥	١٠	فوسفاتى	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥										٥	فوسفاتى	قصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	متوسط					
		٦٥	١٥	مشترك	قصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠		١٥	مشترك	قصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٢٠	مشترك	قصى	٤	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٥	مشترك	متوسط	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠
		٢٠										١٥	هوائى	قصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	قصى	–	–	–	–	–								
خططـــى دفاعى	٢٣	١٠										١٠	فوسفاتى	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥															
		٦٥	١٥	مشترك	قصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠		١٥	مشترك	قصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٢٠	مشترك	قصى	٤	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٥	مشترك	متوسط	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠
		٣٥	١٥	هوائى	قصى	–	–	–	–	–										٥	هوائى	قصى	–	–	–	–	–	١٥	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
إحماء	١٢,٥	٦٠	١٥	غيـــر مؤثر	خفيف							١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر						
المجموع	١٠٠	٤٨٠ق	١٢٠		قصى							١٢٠		قصى						١٢٠		قصى						١٢٠		متوسط					

جدول (٢٠) المحتوى الزمني لمحتوى الإعداد للإسبوع الحادي عشر بفترة الإعداد لما قبل المنافسة

الوحدات	١٠٠%	٤٨٠	الوحدة ٤١																الوحدة ٤٢												الوحدة ٤٣												الوحدة ٤٤									
العناصر	النسبة	الزمن الكلى	الزمن	الاتجاه	الحمل	مدة	محطات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات فى التهيئة	الزمن	الاتجاه	الحمل	مدة	محطات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات فى التهيئة	الزمن	الاتجاه	الحمل	مدة	محطات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات فى التهيئة	الزمن	الاتجاه	الحمل	مدة	محطات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات فى التهيئة	الزمن	الاتجاه	الحمل	مدة	محطات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات فى التهيئة
تحمل قوة	٢	١٠									١٠	–	أقصى	٢	٣	٣٠	٣٠	١٥٠																												
قوة قصوى	٢	١٠									١٠	–	أقصى	٢	٣	١٠	٢٠	٢٣٠																												
سرعة																																																			
رشاقة																																																			
تحمل سرعة																																																			
بدنى مهارى هجومى	١٤,٥	٢٠	٥	فوسفاتى	أقصى	١	٢	١٥	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	متوسط	١	٢	١٥	٣٠	١٩٥
	٣٥	١٠	١٠	مشترك	أقصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٥	مشترك	أقصى	١	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	أقصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	أقصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	متوسط	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠
	١٥	٥	٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
بدنى مهارى دفاعى	١٤,٥	٢٠	٥	فوسفاتى	أقصى	١	٢	١٥	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	متوسط	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥
	٣٥	١٠	١٠	مشترك	أقصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٥	مشترك	أقصى	١	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	أقصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	أقصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	متوسط	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠
	١٥	٥	٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
خطط هجومى	٢٧	٣٠	٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	١٠	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	أقصى	٢	٣	١٠	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	أقصى	٢	٣	١٠	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	أقصى	٢	٣	١٠	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	متوسط	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥
	٦٥	١٥	١٥	مشترك	أقصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٢٠	مشترك	أقصى	٤	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٥	مشترك	أقصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٥	مشترك	أقصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٥	مشترك	متوسط	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠
	٣٥	١٠	٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	أقصى						١٠	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
خطط دفاعى	٢٧	٤٠	١٠	فوسفاتى	أقصى	٢	٣	١٠	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	أقصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	أقصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	أقصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	٥	فوسفاتى	متوسط	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥
	٦٥	١٥	١٥	مشترك	أقصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٢٠	مشترك	أقصى	٤	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٥	مشترك	أقصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٥	مشترك	أقصى	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٥	مشترك	متوسط	٣	٢	٦٠	٦٠	١٢٠
	٣٥	١٠	٥	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	٥	هوائى	أقصى						١٠	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	أقصى	–	–	–	–	–	١٠	هوائى	متوسط	–	–	–	–	–
إحماء	١٢,٥	٦٠	١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير هوائى	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر					
المجموع	١٠٠	٤٨٠	١٢٠		أقصى						١٢٠		أقصى						١٢٠		أقصى						١٢٠		أقصى						١٢٠		متوسط				

جدول (٢١) المحتوى الزمني لمحتوى الإعداد للإسبوع الثاني عشر بفترة الإعداد لما قبل المنافسة

الوحدات	١٠٠%	٤٨٠	الوحدة ٤٥										الوحدة ٤٦								الوحدة ٤٧								الوحدة ٤٨							
العناصر	النسبة	الزمن الكلى	الزمن	الاتجاه	الحمل	مجـ	محطات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات فى النهاية	الزمن	الاتجاه	الحمل	مجـ	محطات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات فى النهاية	الزمن	الاتجاه	الحمل	مجـ	محطات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات فى النهاية	الزمن	الاتجاه	الحمل	مجـ	محطات	عمل	راحة	راحة بين مجموعات فى النهاية
تحمل قوة	٢	١٠																									١٠	-	٢	٢	٣	٣٠	٣٠	١٥٠
قوة قصوى	٢	١٠																									١٠	-	٢	٢	٣	١٠	٢٠	٢٣٠
سرعة																																		
رشاقة																																		
تحمل سرعة																																		
بدنى مهارى هجومى	١٢,٥	١٠									٥	فوسفاتى	قصى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥									٥	فوسفاتى	متوسط	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥
	٣٥	١٠	مشترك	عالى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠		١٠	مشترك	قصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	عالى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٥	مشترك	متوسط	١	٢	٦٠	٦٠	١٢٠
	١٥	٥	هوائى	عالى	-	-	-	-	-		٥	هوائى	قصى	-	-	-	-		٥	هوائى	عالى	-	-	-	-									
بدنى مهارى دفاعى	١٢,٥	١٠									٥	فوسفاتى	عالى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥									٥	فوسفاتى	عالى	١	٣	١٥	٣٠	١٩٥
	٣٥	١٠	مشترك	عالى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠		١٠	مشترك	قصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	عالى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٥	مشترك	متوسط	١	٢	٦٠	٦٠	١٢٠
	١٥	٥	هوائى	عالى	-	-	-	-	-		٥	هوائى	قصى	-	-	-	-		٥	هوائى	عالى	-	-	-	-									
خططى هجومى	٣٠	٤٠	٥	فوسفاتى	عالى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٥	فوسفاتى	عالى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	متوسط	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥
		٧٠	١٠	مشترك	عالى	٤	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	قصى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٢٠	مشترك	عالى	٤	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٢٠	مشترك	متوسط	٤	٢	٦٠	٦٠	١٢٠
		٣٥	٥	هوائى	عالى	-	-	-	-	-	١٠	هوائى	قصى	-	-	-	-	-	١٠	هوائى	عالى	-	-	-	-	-	٥	هوائى	متوسط	-	-	-	-	-
خططى دفاعى	٢٨	٤٠	١٠	فوسفاتى	عالى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	قصى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	عالى	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥	١٠	فوسفاتى	متوسط	٢	٣	١٥	٣٠	١٩٥
		٦٠	١٥	مشترك	عالى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٢٠	مشترك	قصى	٤	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	١٠	مشترك	عالى	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠	٢٠	مشترك	متوسط	٢	٢	٦٠	٦٠	١٢٠
		٣٥	١٠	هوائى	عالى	-	-	-	-	-	١٠	هوائى	قصى	-	-	-	-	-	١٠	هوائى	عالى	-	-	-	-	-	٥	هوائى	متوسط	-	-	-	-	-
إحماء	١٢,٥	٦٠	١٥	غير هوائى	خفيف						١٥	غير هوائى	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف						١٥	غير مؤثر	خفيف					
المجموع	١٠٠	٤٨٠	١٢٠								١٢٠		قصى						١٢٠		عالى						١٢٠		متوسط					

جدول (٢٢) محتوى الإعداد البدنى المهارى الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة ماقبل المنافسة

الوحدات		وحدة ٣٣			وحدة ٣٤			وحدة ٣٥			وحدة ٣٦		
الأهداف / السابع		مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	مجموعات	التدريب	الأهداف البدنية
الزمن المخصص للبدنى المهارى الأسبوعى بنظام مشترك		١٥ ق أقصى	مج ٣ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٥ ق أقصى	مج ٣ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	٢٠ ق أقصى	مج ٤ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٥ ق أقصى	مج ٣ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠
	بدنى مهارى مدمج	مج ١ مج ٢ مج ٣	تدريب ١	تمرير + تصويب ملعبى	مج ١ مج ٢ مج ٣	تدريب ١	تمرير + تصويب من الوثب من أسفل السلة	مج ١ مج ٢ مج ٣ مج ٤	تدريب ١	تمرير + تصويب سلعى	مج ١ مج ٢ مج ٣	تدريب ١	تمرير + تصويب من الوثب من أسفل السلة
			تدريب ٢	تمرير + محاورة		تدريب ٢	تمرير + محاورة		تدريب ٢	تمرير + محاورة		تدريب ٢	تمرير + محاورة
	مجرم خاطف	١٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٠ ق أقصى	مج ٢ راحة ٦٠	عمل ٦٠ راحة ٦٠	٥ ق أقصى	مج ١ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٠ ق متوسط	مج ٢ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠
		مج ١ مج٢	تدريب ١	هجوم خاطف بلاعب واحد	مج ١ مج٢	تدريب ١	هجوم خاطف بلاعب واحد	مج ١	تدريب ١	هجوم ٣على٢.	مج ١ مج٢	تدريب ١	خاطف ٢على١
			تدريب ٢	خاطف ٢على١		تدريب ٢	خاطف ٢على١		تدريب ٢	هجوم ٤على٥		تدريب ٢	خاطف ٢على١
الوحدات		وحدة ٣٧			وحدة ٣٨			وحدة ٣٩			وحدة ٤٠		
الزمن المخصص للبدنى المهارى الأسبوعى بنظام مشترك		١٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	٥ ق أقصى	مج ١ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٠ ق متوسط	مج ٢ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠
الأسبوع العاشر	بدنى مهارى مدمج	مج ١ مج٢	تدريب ١	تمرير + تصويب + سلعى + محاورة	مج ١ مج٢	تدريب ١	تمرير + تصويب + سلعى + محاورة	مج ١	تدريب ١	تمرير + تصويب + سلعى + محاورة	مج ١ مج٢	تدريب ١	تمرير + تصويب + سلعى + محاورة
			تدريب ٢	تصويب سلعى		تدريب ٢	تصويب من الوثب		تدريب ٢	تصويب سلعى		تدريب ٢	تصويب من الوثب

تابع جدول (٢٢) محتوى الإعداد البدنى المهارى الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة ماقبل المنافسة

الوحدات		وحدة ٣٧				وحدة ٣٨				وحدة ٣٩				وحدة ٤٠			
الأهداف / السابع		مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية
الزمن المخصص للبدنى المهارى والأسبوعى بنظام مشترك		١٥ ق أقصى	مج ٣ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٥ ق أقصى	مج ٣ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٢٠ ق أقصى	مج ٤ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٥ ق أقصى	مج ٣ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية
	خطى مجرى خاطف	مج ١	تدريب ١	خاطف ٣على٢	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + توافق + دقة تمرير وتصويب + رشاقة	مج ١	تدريب ١	خاطف ٢على١	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + توافق + دقة + رشاقة	مج١،٢	تدريب ١	خاطف ٢على١	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + توافق + دقة تمرير وتصويب + رشاقة	مج ١	تدريب ١	خاطف بلاعب	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + توافق + دقة تمرير و تصويب + رشاقة
		مج ١	تدريب ٢	خاطف ٢على١		مج ١	تدريب ٢	خاطف ٢على١		مج١،٢	تدريب ٢	خاطف ٣على٢		مج ١	تدريب ٢	خاطف ٢على١	
		مج ٢	تدريب ١	خاطف ٣على٢		مج ٢	تدريب ١	خاطف ٢على١		مج٣،٤	تدريب ١	خاطف ٢على١		مج ٢	تدريب ١	خاطف ٢على١	
		مج ٢	تدريب ٢	خاطف ٤على٣		مج ٢	تدريب ٢	خاطف بلاعب		مج٣،٤	تدريب ٢	خاطف ٣على٢		مج ٢	تدريب ٢	خاطف ٣ على٢	
		مج ٣	تدريب ١	خاطف ٥على٤		مج ٣	تدريب ١	خاطف ٣على٢						مج ٣	تدريب ١	خاطف بلاعب	
		مج ٣	تدريب ٢	خاطف بن ٤ لاعبين		مج ٣	تدريب ٢	خاطف ٢على١						مج ٣	تدريب ٢	خاطف ٢على١	
الوحدات		وحدة ٤١				وحدة ٤٢				وحدة ٤٣				وحدة ٤٤			
الزمن المخصص للبدنى المهارى والأسبوعى بنظام مشترك		١٠ أقصى	مج ٢ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٥ق أقصى	مج ١ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ أقصى	مج ٢ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق متوسط	مج ٢ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين امجموعات وفى النهاية
الأسبوع الحادى عشر	بدنى مهارى مجرى	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير + تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + توافق + دقة تصويب	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير + تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + توافق + دقة تصويب	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير + تصويب	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + توافق + دقة تصويب	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير + تصويب من الوثب	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + توافق + دقة تمرير وتصويب
			تدريب ٢	تمرير + محاورة + تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين+ رشاقة + توافق + دقة تمرير وتصويب		تدريب ٢	تمرير + محاورة + تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + رشاقة + توافق + دقة تمرير وتصويب		تدريب ٢	تمرير + محاورة + تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + رشاقة + توافق + دقة تمرير وتصويب		تدريب ٢	تمرير + محاورة + تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + رشاقة + توافق + دقة تمرير وتصويب
	خطى خاطف	١٥ أقصى	مج ٣ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٢٠ق أقصى	مج ٤ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٥ أقصى	مج ٣ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٥ ق متوسط	مج ٣ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين امجموعات وفى النهاية
		مج ١	تدريب ١	خاطف ٢على ١	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والقدمين + توافق + دقة تمرير وتصويب + رشاقة	مج ١	تدريب ١	خاطف ٤ على ٣	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + توافق + دقة + رشاقة	مج ١	تدريب ١	خاطف ٣على ٢	قوة مميزة بالسرعة للذراعين + توافق + دقة تمرير وتصويب+ رشاقة	مج ١	تدريب ١	خاطف ٣ على ٢	قوة مميزة بالسرعة للذراعين + الرجلين + توافق + دقة تمرير وتصويب+ رشاقة
		مج ٢	تدريب ٢	خاطف ٣على ٢		مج ٢	تدريب ٢	خاطف ٢ على ١		مج ٢	تدريب ٢	خاطف ٢على ١		مج ٢	تدريب ٢	٤ على ٣	

تابع جدول (٢٢) محتوى الإعداد البدنى المهارى الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة ماقبل المنافسة

الوحدات		وحدة ٤٥			وحدة ٤٦			وحدة ٤٧			وحدة ٤٨			
الأهداف / السابع		مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية	مجموعات	التدريب	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية
الزمن المخصص للبدنى المهارى الأسبوعى بنظام مشترك		١٠ ق عالى	مج ٢ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق أقصى	مج ٢ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ ق عالى	مج ٢ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٥ ق متوسط	مج ١ محطات ٣	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية
بدنى مهارى		مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير + تصويب	قوة مميزة بالسرعة ذراعين والقدمين + توافق + دقة تصويب + رشاقة	مج ١ مج ٢	تدريب ١	محاورة + تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + رشاقة + توافق + دقة تصويب	مج ١ مج ٢	تدريب ١	تمرير + تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة ذراعين والقدمين + توافق + دقة تصويب	مج ١	تدريب ١	محاورة + تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + رشاقة + توافق + توافق + دقة تصويب
			تدريب ٢	محاورة + تصويب من الوثب	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + رشاقة + توافق + دقة تصويب		تدريب ٢	تمرير + تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين+ توافق + دقة تصويب + رشاقة		تدريب ٢	محاورة + تصويب من الوثب	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + رشاقة + توافق + دقة تصويب		تدريب ٢	تمرير + تصويب سلمى	قوة مميزة بالسرعة ذراعين والقدمين + رشاقة + توافق + دقة تمرير وتصويب
	خططى خاطف	٢٠ق عالى	مج ٤ محطات٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	١٠ق أقصى	مج ٢ محطات٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٢٠ق عالى	مج ٤ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية	٢٠ق متوسط	مج ٤ محطات ٢	عمل ٦٠ راحة ٦٠	١٢٠ راحة بين المجموعات وفى النهاية
		مج ١	تدريب ١	خاطف ٣على ٢	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + توافق + دقة تمرير وتصويب + رشاقة	مج ١	تدريب ١	خاطف ٣على ٢	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + توافق + دقة تمرير وتصويب + رشاقة	مج ١	تدريب ١	خاطف ٤على ٣	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + توافق + دقة + رشاقة	مج١،٢ ٣،٤	تدريب ١	خاطف ٥على ٤	قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين + توافق + دقة + رشاقة
		مج ٢	تدريب ٢	خاطف ٣ على ٢		مج ٢	تدريب ٢	خاطف ٣ على ٢		مج ٢	تدريب ٢	خاطف ٥ على٤		مج١،٢ ٣،٤	تدريب ٢	خاطف ٤على٣	

خامساً:مجالات البحث الأساسي :

المجال الزماني والمكاني:

١- تم إجراء القياس القبلي لتحمل سرعة الأداء الهجومى للاعبى عينة البحث عن طريق الاختبار المصمم من قبل الباحثة لهذا الهدف على ملاعب نادي سان مارك الرياضي يومى ٢٥- ٢٠٠٢/١/٢٦ .

٢- تم تسجيل مباريات القياس القبلي لفاعلية الهجوم الخاطف وتتمثل فى مباريات الدور النهائي لفرق الناشئين تحت ١٨ سنة في كرة السلة للموسم الرياضي (٢٠٠١- ٢٠٠٢) والمقامة على ملاعب نادي سبورتينج الرياضي في الفترة من (٣ إلى ٧/ ٢٠٠٢/٢)، كما تم إجراء القياس القبلى لها عن طريق تحليلها من خلال برنامج الحاسب الألى المصمم من قبل الباحثة لهذا الهدف فى المدة من (١ إلى ٢٠٠٢/٤/٣٠).

٣- تم إجراء القياس البعدي للاختبار الخاص بتحمل سرعة الأداء الهجومي للاعبي عينة البحث على ملاعب نادي سان مارك الرياضي فى (٢٠٠٢/١٠/١) .

٤- تم تسجيل مباريات القياس البعدي لفاعلية الهجوم الخاطف وتتمثل فى مباريات دوري منطقة الإسكندريه تحت (١٨) سنة للموسم الرياضي(٢٠٠٢-٢٠٠٣) في المدة من (١٠/٧ إلى ٢٠٠٢/١١/١٨) والمقامة على ملاعب المختلفة للأنديه المشتركه وهي ملاعب (النادي الأولمبي، نادي سان مارك، نادي سبورتينج، نادي الترام)، كما تم إجراء القياس البعدي عن طريق (برنامج الكمبيوتر المصمم من قبل الباحثة لذلك في المدة من (١٢/١ إلى ٢٠٠٢/١٢/٢٥).

سادساً: الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي على عينة البحث الأساسية على ملاعب نادي سان مارك الرياضي في المدة من (٢٠٠٢/٨/١ إلى ٢٠٠٢/١٠/٥) وهي فترة الإعداد البدني الخاص، وفترة ما قبل المنافسات لفريق عينة البحث.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

١. الوسط الحسابى

٢. النسبة المئوية

٣. نسبة التحسن

٤. مربع كاى

٥. اختبار فيشر

٦. الانحراف المعياري

٧. تحليل التباين الأحادي

٨. ت الفروق

٩. معادلة الفاعلية